Nº del Modello PETL10810.0
Nº di Serie ___________________

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.

MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siami imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

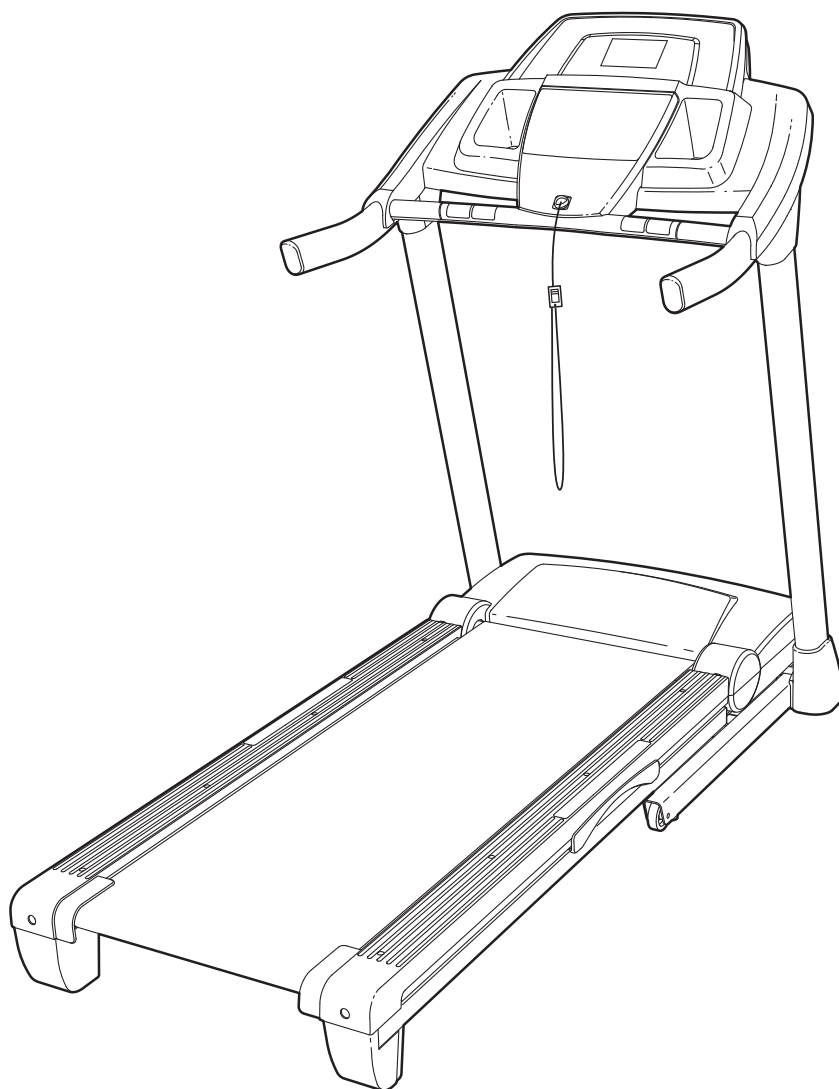
800 865114

lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e 14.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari)

Fax: 0755910105

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

⚠ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Il disegno mostra la posizione delle etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. **Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.**

2. **È responsabilità del proprietario del tapis roulant accertare che tutti gli utenti del tapis roulant siano opportunamente informati circa tutte le avvertenze e precauzioni.**

3. **Utilizzare il tapis roulant esclusivamente nel modo indicato.**

4. **Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il tapis roulant in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.**

5. **Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant sopra superfici che ostruiscano le prese d'aria. Per proteggere il pavimento o la moquette, posizionare un tappetino sotto il tapis roulant.**

6. **Non utilizzare il tapis roulant in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**

7. **Tenere sempre il tapis roulant lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.**

8. **Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente da persone di peso non superiore a 150 kg.**

9. **Non consentire a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.**

10. **Durante l'uso del tapis roulant indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi, tali da poter rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia l'uso di un abbigliamento sportivo sia per gli uomini che per le donne. *Calzare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.***

11. **Il cavo di alimentazione (vedere pagina 16) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Non collegare altri apparecchi allo stesso circuito. Qualora fosse necessario procedere alla sostituzione del fusibile presente nell'adattatore del cavo di alimentazione utilizzare il tipo BS1362 (da 13 amp.) conforme alle norme ASTA.**

12. **Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a 3 poli, da 1 mm^2 e di lunghezza non superiore a 1,5 m.**

13. **Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.**

14. **Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'attrezzo è spento. Non azionare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant non funziona correttamente. (Qualora il tapis roulant non funzionasse adeguatamente, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 25 del presente manuale.)**

15. **Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18).**

16. **Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'uso del tapis roulant tenersi sempre ai corrimano.**

17. **Il tapis roulant può funzionare a velocità elevate. Regolare la velocità in piccoli incrementi per evitare sbalzi improvvisi.**

18. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca, incluso il movimento dell'utente. Il cardiofrequenzimetro è indicato esclusivamente quale supporto per l'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere sempre la chiave, scollegare il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale sulla posizione spenta [OFF] quando il tapis roulant non è in uso. (Vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore principale.)

20. Non tentare di sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant sino a montaggio ultimato. (Vedere la sezione MONTAGGIO a pagina 6 e la sezione PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 24.) È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.

21. Quando si richiude o si sposta il tapis roulant, accertare che la chiusura a scatto immagazzinaggio fissi saldamente il telaio in posizione di immagazzinaggio.

22. Evitare che oggetti penetrino in una delle aperture presenti sul tapis roulant.

23. Controllare e serrare opportunamente tutti i componenti del tapis roulant con regolarità.

24. **PERICOLO:** scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta motore salvo su specifiche istruzioni del personale di assistenza autorizzato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

25. Questo tapis roulant è indicato solo per uso domestico. Non utilizzare questo tapis roulant in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.

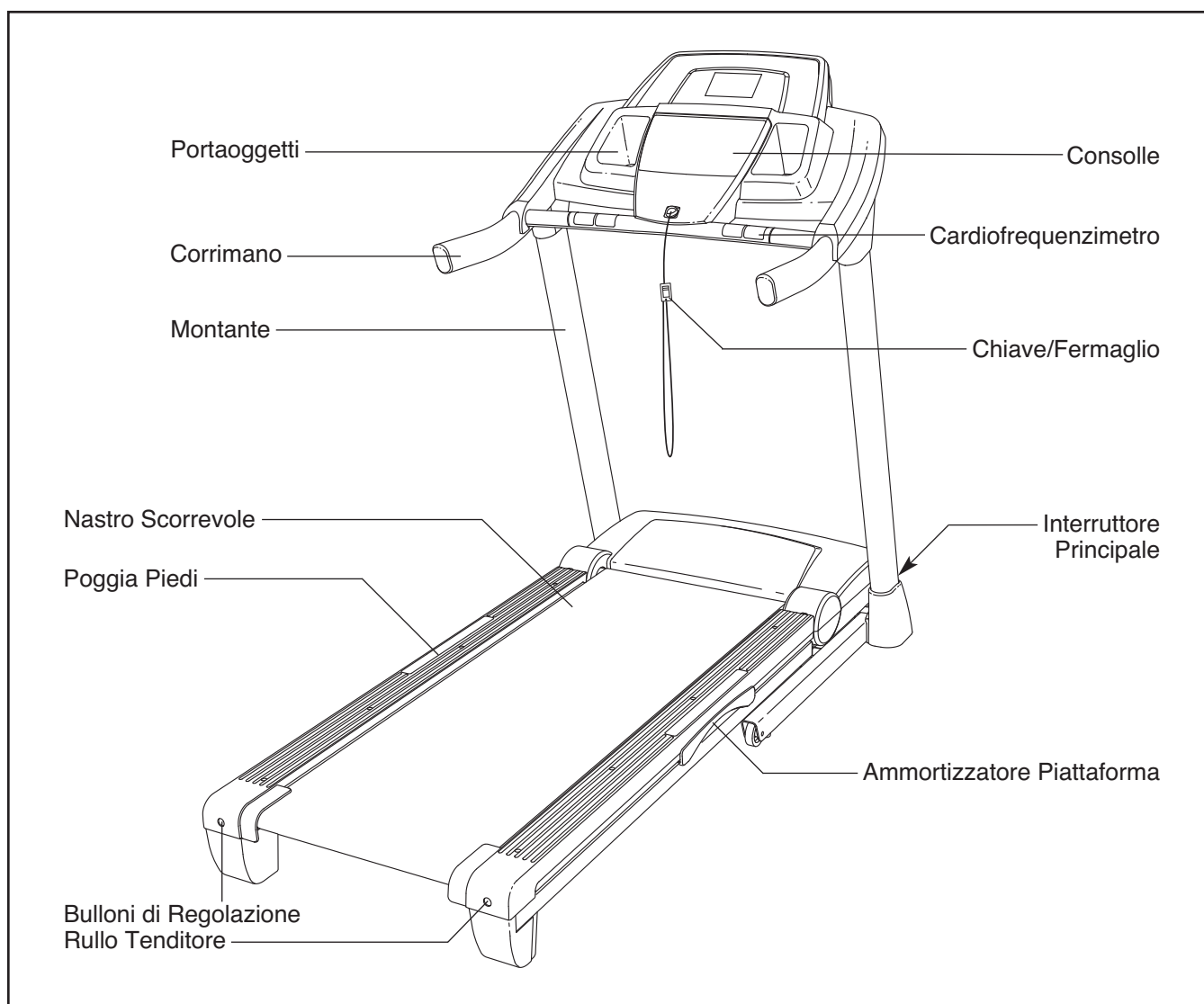
26. Un eccessivo allenamento potrebbe provocare incidenti gravi o morte. In caso di svenimenti o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

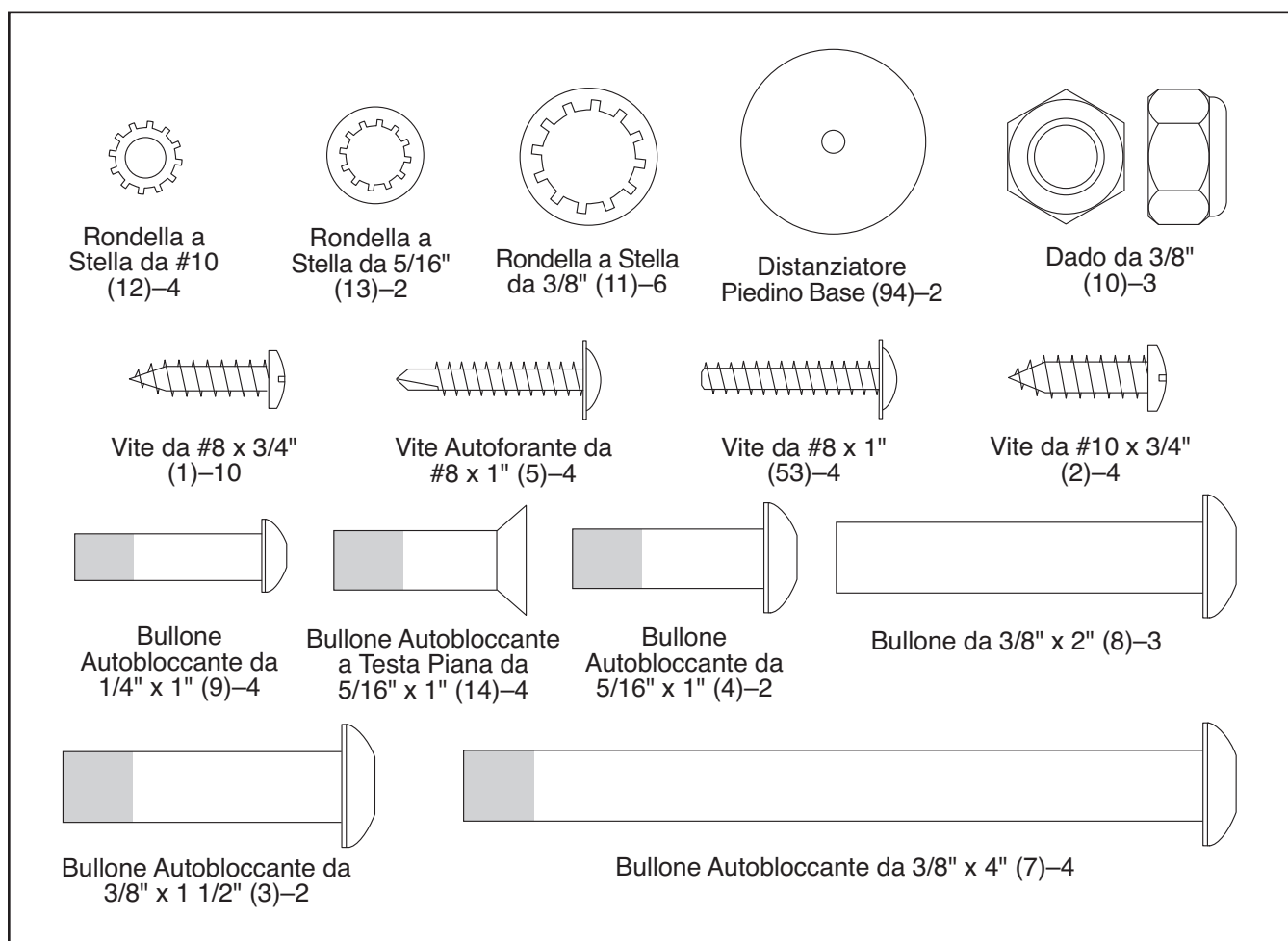
Grazie per aver scelto il rivoluzionario tapis roulant PROFORM® 900 ZLT. Il tapis roulant 900 ZLT offre una vasta gamma di funzioni progettate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci. E quando non è utilizzato, l'esclusivo tapis roulant può essere ripiegato, occupando la metà dello spazio necessario per altri tapis roulant.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

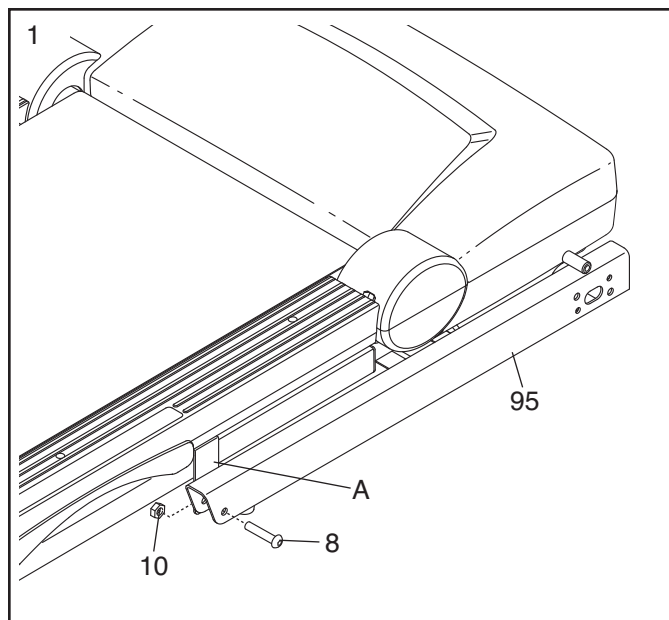
Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

MONTAGGIO

Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone. Posizionare il tapis roulant in un luogo privo di ostacoli ed eliminare gli imballaggi. **Non gettare gli imballaggi finché non si è completato il montaggio.** Nota: la parte sottostante del nastro scorrevole del tapis roulant è cosparsa di lubrificante ad alte prestazioni. Durante l'invio, una piccola quantità di lubrificante potrebbe finire sulla parte superiore del nastro scorrevole o sull'imballaggio. Ciò non deve destare preoccupazione alcuna in quanto il funzionamento del tapis roulant non viene compromesso. Se fosse presente del lubrificante sulla parte superiore del nastro scorrevole, rimuoverlo semplicemente con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.

Il montaggio richiede l'uso della chiave esagonale in dotazione e di un cacciavite Phillips, di una chiave regolabile, di pinze a becchi mezzotondi e di forbici non in dotazione.

Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi necessari al montaggio. Il numero tra parentesi indicato sotto ogni disegno rappresenta il numero pezzo, come indicato nell'ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi piccoli potrebbero essere stati premontati. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**

1. **Accertare che il cavo di alimentazione sia scollegato.**

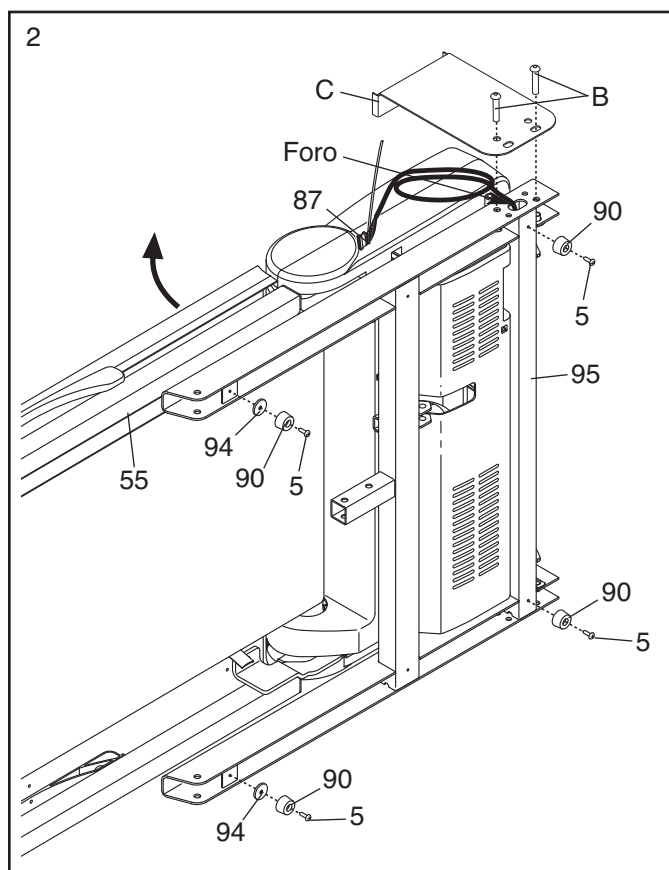
   Rimuovere il Dado da 3/8" (10), il Bullone da 3/8" x 2" (8) e la staffa di spedizione (A) dalla Base (95). **Ripetere questa fase sull'altro lato del tapis roulant.**

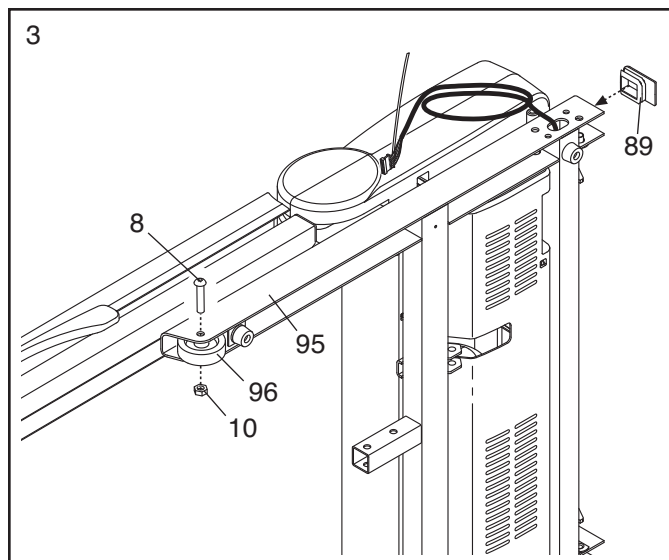
   I Dadi da 3/8" (10) e i Bulloni da 3/8" x 2" (8) verranno utilizzati nelle fasi di montaggio 3 e 6. Eliminare le staffe di spedizione.

2. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato sinistro. Chiudere parzialmente il Telaio (55) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non chiudere completamente il Telaio in questa fase.**

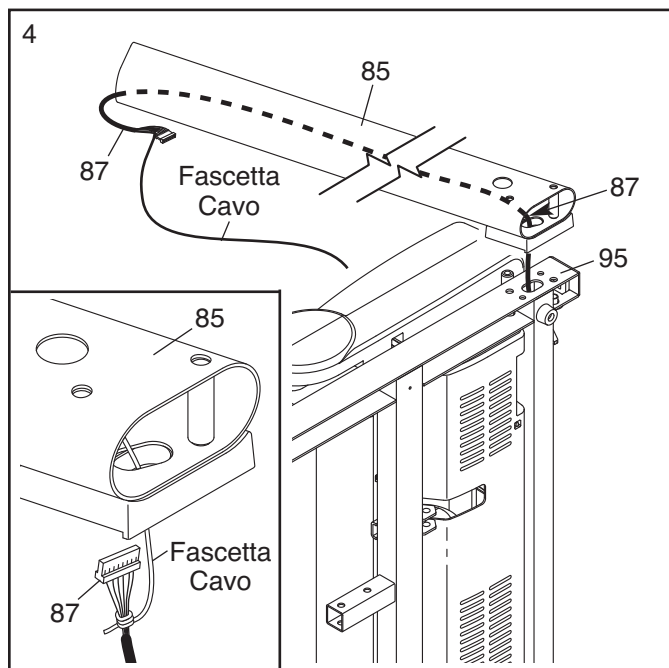
   Rimuovere ed eliminare i due bulloni (B) indicati e la staffa di spedizione (C).

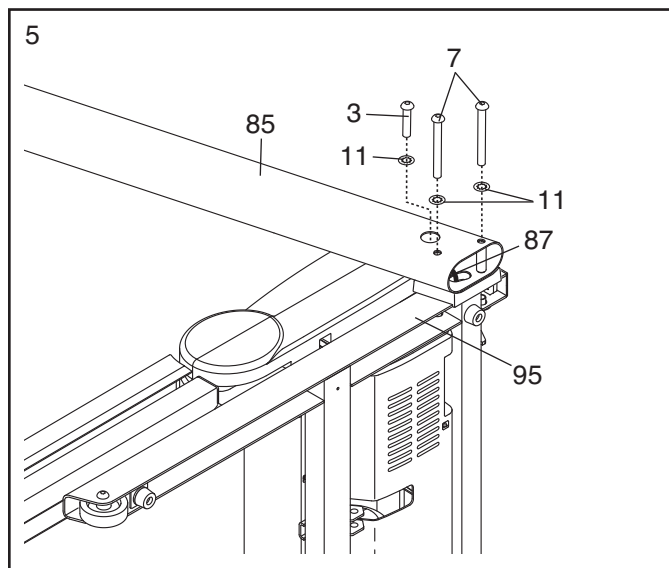
   Tagliare le fascette che bloccano il Cavo Montante (87) alla Base (95). Individuare la fascetta in plastica nel foro indicato sulla Base e utilizzare la fascetta per estrarre il Cavo Montante dal foro.

   Fissare due Piedini Base (90) alla Base (95) nelle posizioni indicate con due Viti Autoforanti da #8 x 1" (5) e due Distanziatori Piedini Base (94).

   Quindi, fissare gli altri due Piedini Base (90) con due Viti Autoforanti da #8 x 1" (5).

3. Fissare una Ruota (96) alla Base (95) con il Bullone da 3/8" x 2" (8) e il Dado da 3/8" (10) rimosso durante la fase 1. **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter ruotare liberamente.**

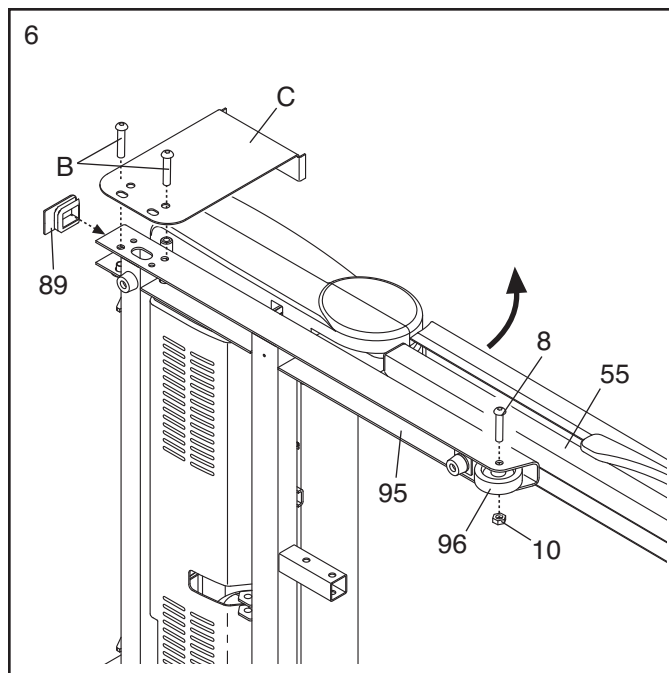
   Inserire a pressione un Cappuccio Base (89) nella Base (95).

4. Localizzare il Montante Destro (85) contrassegnato con l'adesivo “Right” (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Reggere il Montante Destro vicino alla Base (95) come indicato.

   Si veda il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta cavo nel Montante Destro (85) attorno all’estremità del Cavo Montante (87). Quindi, tirare l’estremità opposta della fascetta cavo finché il Cavo Montante sia inserito completamente nel Montante Destro.

5. Reggere il Montante Destro (85) contro la Base (95). **Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (87).** Inserire due Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4" (7) e un Bullone Autobloccante da 3/8" x 1 1/2" (3) con tre Rondelle a Stella da 3/8" (11) nel Montante Destro.

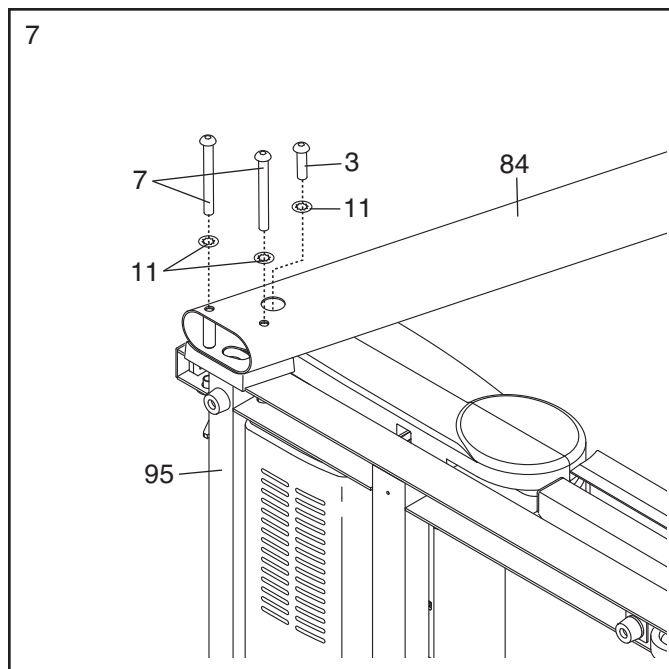
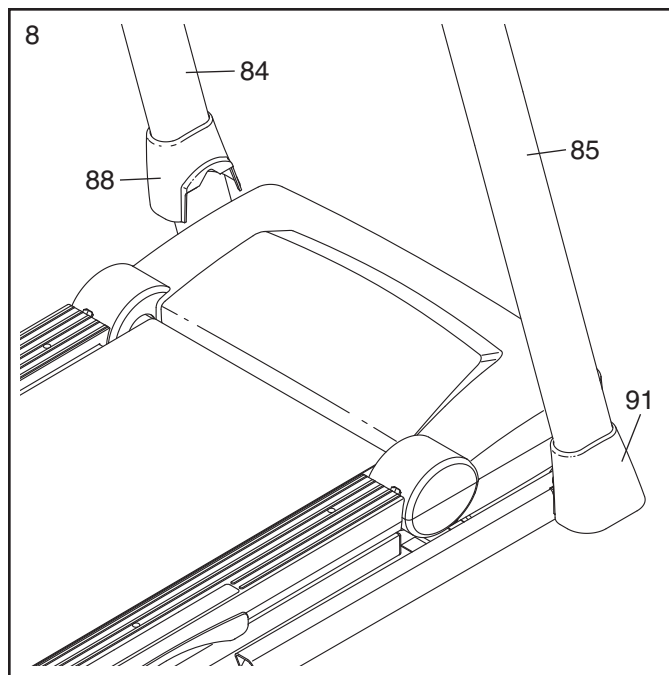
   Serrare i Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4" (7) e il Bullone Autobloccante da 3/8" x 1 1/2" (3) fino a quando le teste dei Bulloni Autobloccanti toccano il Montante Destro (85); **non serrare completamente i Bulloni Autobloccanti in questa fase.**

6. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato destro. Chiudere parzialmente il Telaio (55) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non chiudere completamente il Telaio in questa fase.**

   Rimuovere ed eliminare i due bulloni (B) indicati e la staffa di spedizione (C).

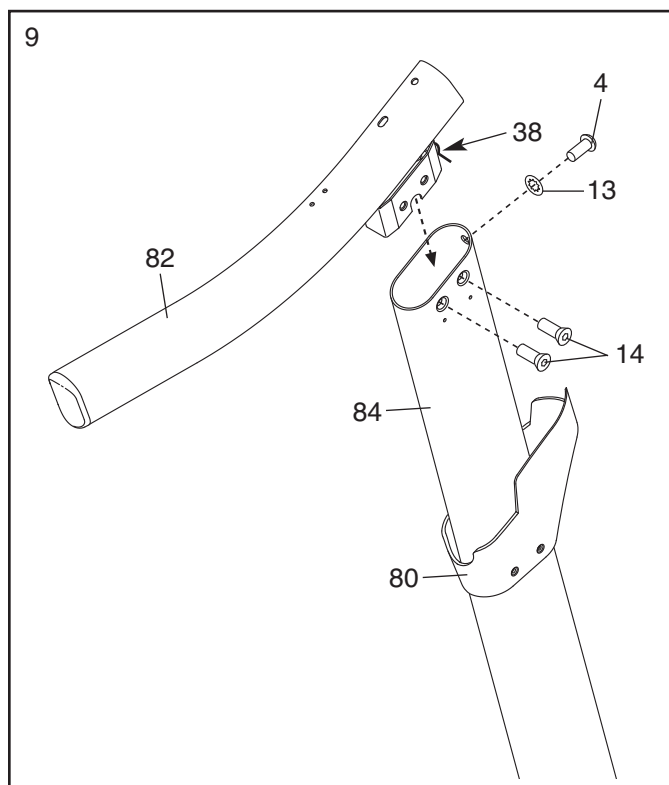
   Fissare una Ruota (96) alla Base (95) con il Bullone da 3/8" x 2" (8) e il Dado da 3/8" (10) rimosso durante la fase 1. **Non serrare eccessivamente il Dado; la Ruota deve poter ruotare liberamente.**

   Inserire a pressione un Cappuccio Base (89) nella Base (95).

7. Reggere il Montante Sinistro (84) contro la Base (95). Inserire due Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4" (7) e un Bullone Autobloccante da 3/8" x 1 1/2" (3) con tre Rondelle a Stella da 3/8" (11) nel Montante Sinistro.

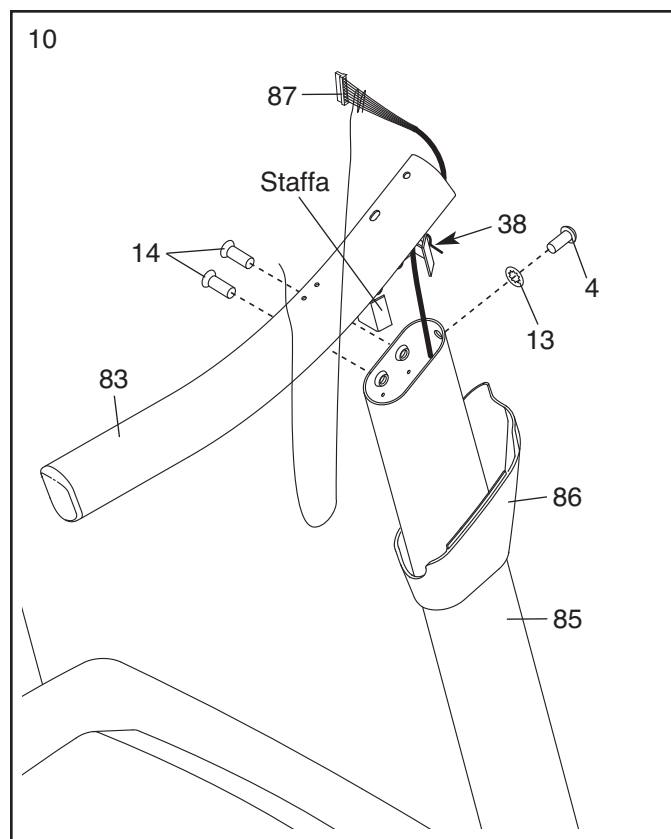
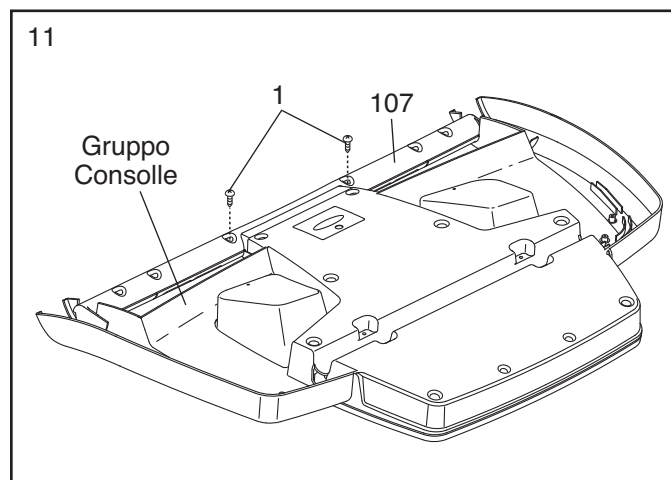
   Serrare i Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4" (7) e il Bullone Autobloccante da 3/8" x 1 1/2" (3) fino a quando le teste dei Bulloni Autobloccanti toccano il Montante Sinistro (84); **non serrare completamente i Bulloni Autobloccanti in questa fase.**

   Facendo ricorso all’aiuto di un’altra persona, inclinare il tapis roulant in modo tale che la Base (95) poggi sul pavimento.

8. Identificare il Copri Base Sinistro (88) e il Copri Base Destro (91). Inserire il Copri Base Sinistro sul Montante Sinistro (84) e il Copri Base Destro sul Montante Destro (85).

9. Localizzare il Copri Montante Sinistro (80). Infilare il Copri Montante Sinistro sul Montante Sinistro (84).

   Localizzare il Corrimano Sinistro (82). Rimuovere la fascetta dalla staffa sul Corrimano Sinistro. Se necessario, premere i Dadi a Gabbia da 5/16" (38) nuovamente in posizione.

   Fissare il Corrimano Sinistro (82) al Montante Sinistro (84) con due Bulloni Autobloccanti a Testa Piana da 5/16" x 1" (14), un Bullone Autobloccante da 5/16" x 1" (4) e due Rondelle a Stella da 5/16" (13) come indicato. **Attendere prima di serrare i Bulloni Autobloccanti.**

10. Infilare il Copri Montante Destro (86) sul Montante Destro (85). Rimuovere la fascetta dalla staffa sul Corrimano Destro (83). Se necessario, premere i Dadi a Gabbia da 5/16" (38) nuovamente in posizione.

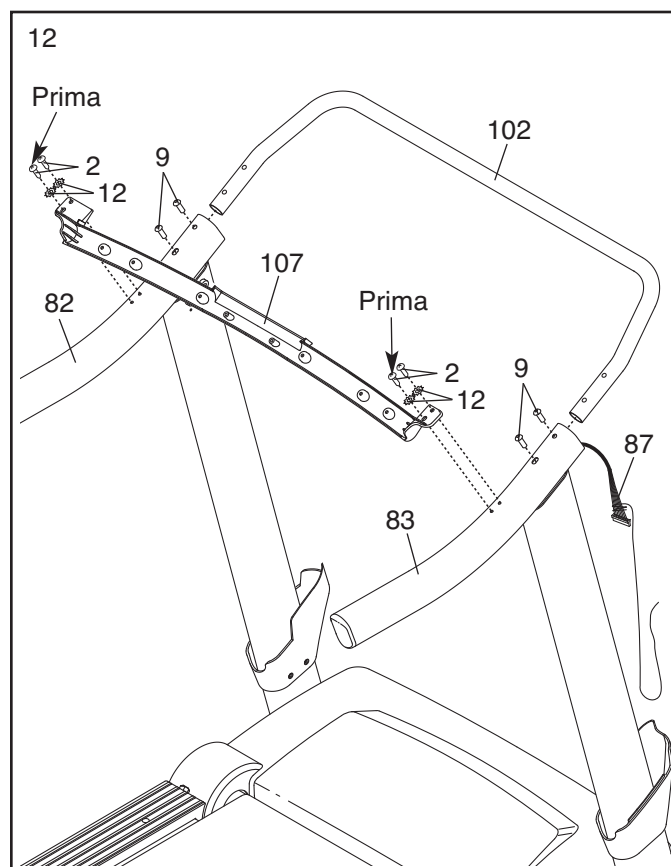
    Reggere il Corrimano Destro (83) vicino al Montante Destro (85). Inserire il Cavo Montante (87) attraverso la staffa sul fondo del Corrimano Destro. Tirare fuori il Cavo Montante dall'estremità del Corrimano Destro.

    Fissare il Corrimano Destro (83) al Montante Destro (85) con due Bulloni Autobloccanti a Testa Piana da 5/16" x 1" (14), un Bullone Autobloccante da 5/16" x 1" (4) e due Rondelle a Stella da 5/16" (13) come indicato. **Attendere prima di serrare i Bulloni Autobloccanti.**

11. Appoggiare il gruppo consolle rivolto verso il basso su una superficie morbida per evitare di graffiarlo. Rimuovere quindi le due Viti da #8 x 3/4" (1). Sollevare la Barra Trasversale (107).

12. **IMPORTANTE: per non danneggiare la Barra Trasversale (107) non utilizzare attrezzi elettrici e non serrare eccessivamente le Viti da #10 x 3/4" (2).**

Orientare la Barra Trasversale (107) nel modo indicato. Fissare la Barra Trasversale ai Corrimano (82, 83) con quattro Viti da #10 x 3/4" (2) e quattro Rondelle a Stella da #10 (12); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**

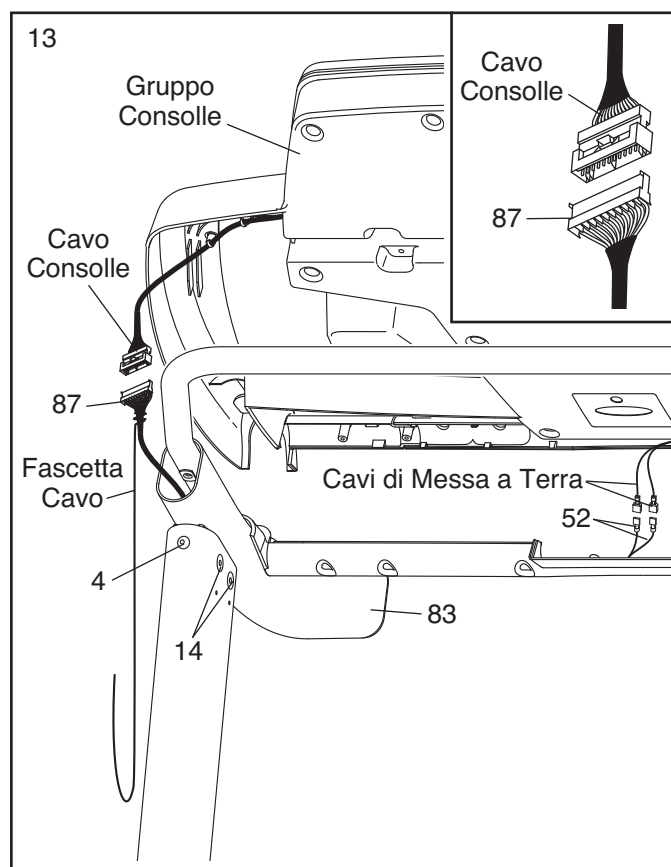
Inserire il Telaio Consolle (102) nei Corrimano (82, 83). Fissare il Telaio Consolle con quattro Bulloni Autobloccanti da 1/4" x 1" (9); **non serrare i Bulloni Autobloccanti in questa fase. Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Montante (87).**

Serrare una Vite da #10 x 3/4" (2) in ogni estremità della Barra Trasversale (107); non serrare eccessivamente le Viti. Quindi serrare l'altra Vite da #10 x 3/4" (2) in ogni estremità della Barra Trasversale.

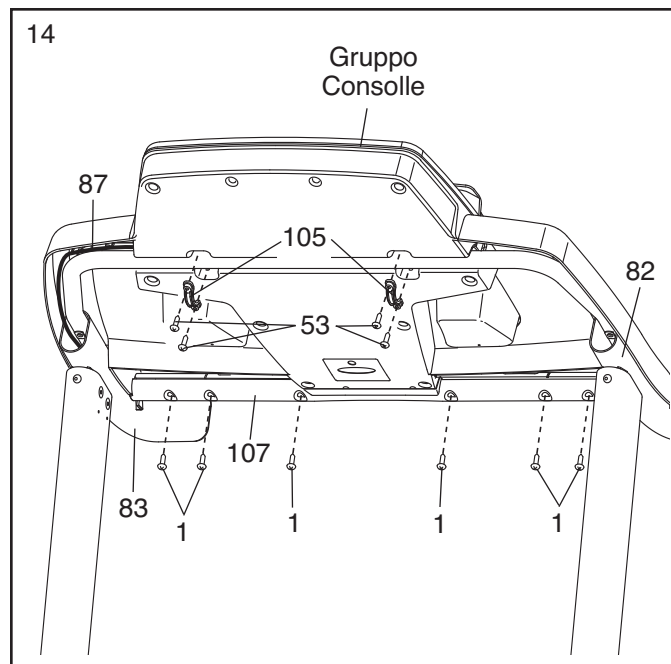
Serrare i quattro Bulloni Autobloccanti da 1/4" x 1" (9).

13. Serrare saldamente due Bulloni Autobloccanti da 5/16" x 1" (4) e i quattro Bulloni Autobloccanti a Testa Piana da 5/16" x 1" (14) (è raffigurato solo un lato).

Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, sorreggere il gruppo consolle vicino al Corrimano Destro (83) e Sinistro (non raffigurato).

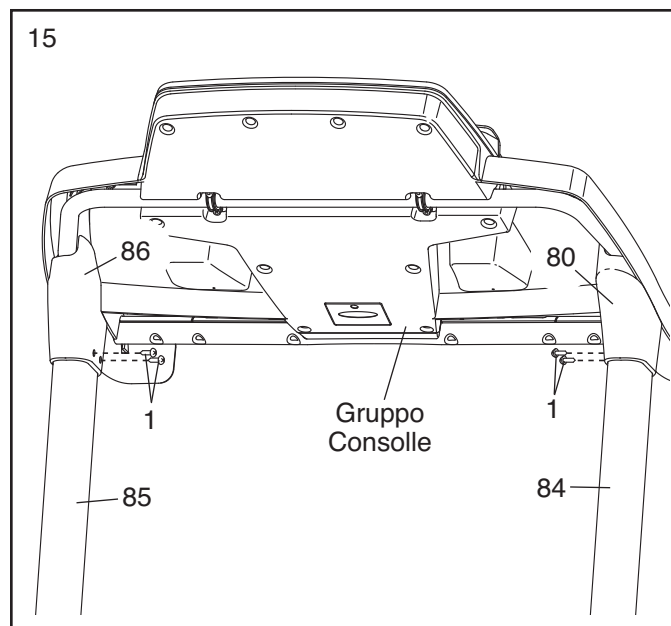
Collegare il Cavo Montante (87) al cavo consolle. **Si veda il disegno nel riquadro. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. **SE I CONNETTORI NON VENGONO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA AL MOMENTO DELL'ACCENSIONE.** Rimuovere la fascetta cavo dal Cavo Montante.

Collegare i cavi di messa a terra che proviene dal gruppo consolle ai Cavi di Messa a Terra Consolle (52).

14. Posizionare il gruppo consolle sui Corrimano Sinistro e Destro (82, 83). **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire il Cavo Montante (87) in eccesso all'interno del Corrimano Destro.

    Fissare il gruppo consolle alla Barra Trasversale (107) con sei Viti da #8 x 3/4" (1). **Inserire manualmente tutte e sei le Viti e poi serrarle.**

    Fissare i due Morsetti Consolle (105) al gruppo consolle con quattro Viti da #8 x 1" (53).

15. Reggere il Copri Montante Destro (86) contro il gruppo consolle. Allineare i fori presenti nel Copri Montante Destro con i fori nel Montante Destro (85). Fissare il Copri Montante Destro con due Viti da #8 x 3/4" (1).

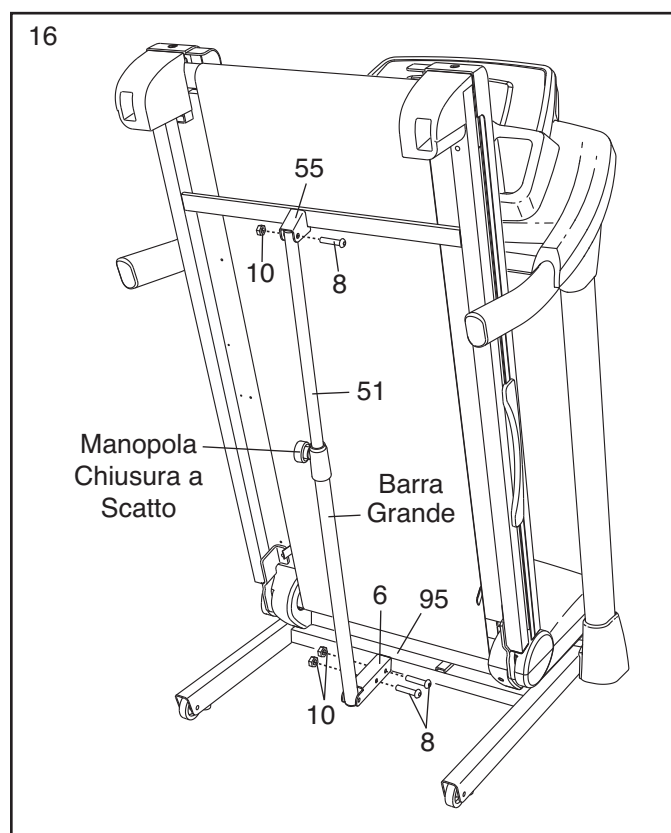
    Fissare il Copri Montante Sinistro (80) al Montante Sinistro (84) allo stesso modo.

    Vedere le fasi 5 e 7. Serrare i Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 4" (7) e i Bulloni Autobloccanti da 3/8" x 1 1/2" (3).

16. Sollevare il Telaio (55) nella posizione indicata. **Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere il Telaio fino al completamento di questa fase.**

    Orientare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) in modo tale che il fusto grande e la manopola chiusura a scatto siano orientate nel modo indicato.

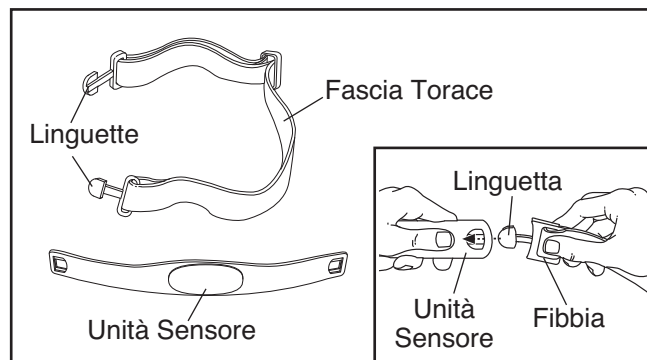
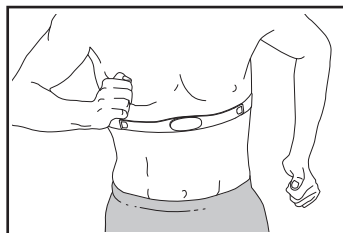
    Fissare la Staffa Chiusura a Scatto (6) e la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) alla Base (95) con due Bulloni da 3/8" x 2" (8) e due Dadi da 3/8" (10).

    Fissare l'estremità superiore della Chiusura a Scatto Immagazzinaggio (51) alla staffa sul Telaio (55) con un Bullone da 3/8" x 2" (8) e un Dado da 3/8" (10). Nota: potrà rendersi necessario spostare il Telaio avanti e indietro per allineare la Chiusura a Scatto Immagazzinaggio con la staffa.

    Aprire il Telaio (55) (vedere la sezione APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 24).

17. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il tapis roulant.** Qualora sulle etichette del tapis roulant fossero presenti delle pellicole di plastica, rimuoverle. Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Conservare le chiavi esagonali in dotazione in un luogo sicuro; la chiave esagonale viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 26 e 27).

USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia toracica e l'unità sensore. Inserire la linguetta situata su un'estremità della fascia toracica nel foro all'estremità dell'unità sensore, come mostrato dal disegno nel riquadro. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia della fascia toracica. La linguetta dovrebbe essere allo stesso livello della parte anteriore dell'unità sensore.

Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro a torace intorno al vostro petto e fissare l'altra estremità della fascia toracica all'unità sensore. Se necessario regolare la lunghezza della fascia toracica. Il cardiofrequenzimetro a torace dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, sotto ai pettorali o al seno, all'altezza che più vi è comoda. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti e che non sia alla rovescia.

Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare i due elettrodi sul lato interno (gli elettrodi sono coperti da leggere sporgenze). Usando una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto, inumidire entrambi gli elettrodi. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro a torace dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro a torace si attiva quando gli elettrodi sono umidi e viene indossato; il cardiofrequenzimetro a torace si spegne quando viene rimosso e gli elettrodi sono asciutti. Se il cardiofrequenzimetro a torace non viene asciugato dopo l'uso potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando prematuramente le batterie.
- Conservare il cardiofrequenzimetro a torace in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il cardiofrequenzimetro a torace in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero provocare umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a torace alla luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo il cardiofrequenzimetro a torace quando viene usato o riposto.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido. Non usare mai alcol, prodotti abrasivi o chimici. La fascia toracica può essere lavata a mano e asciugata all'aria aperta.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano l'uso del cardiofrequenzimetro a torace con la consolle. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funzionasse appropriatamente, provare le procedure di seguito descritte.

- Assicurarsi che il cardiofequenzimetro a torace venga indossato come descritto a sinistra. Nota: se il cardiofequenzimetro a torace non funziona dopo averlo posizionato come descritto, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salina come la saliva o il liquido per lenti a contatto per inumidire gli elettrodi. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, inumidite di nuovo gli elettrodi.
- Mentre camminate o correte sul tapis roulant, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**
- Il cardiofrequenzimetro a torace è stato progettato per funzionare con persone che hanno una frequenza cardiaca nella norma. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da patologie mediche quali contrazioni ventricolari premature (pvcs), tachicardia, e aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro a torace può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo sia un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.

FUNZIONAMENTO E REGOLAZIONI

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

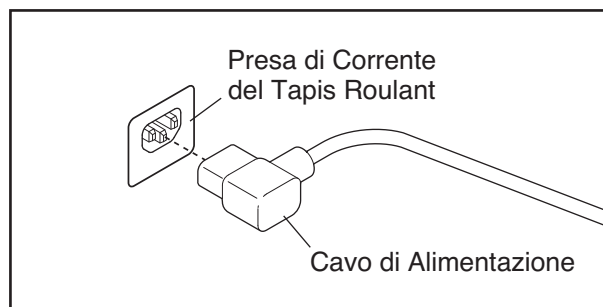
Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma nastro, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una spina di messa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito con uno consigliato dal produttore.**

⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora non si inserisca nella presa a parete, fare installare un'opportuna presa a parete da un elettricista qualificato.

Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.

1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del tapis roulant.

3. Inserire il cavo di alimentazione in una presa adeguata, installata correttamente e con massa a terra in conformità con le leggi vigenti. Nota: in Italia, deve essere utilizzato un adattatore (non incluso) tra il cavo di alimentazione e la presa.

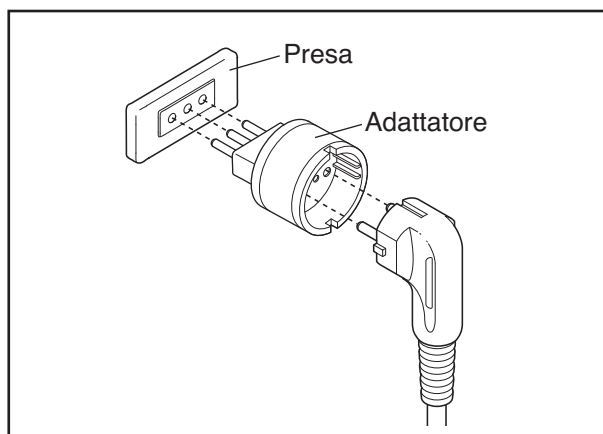
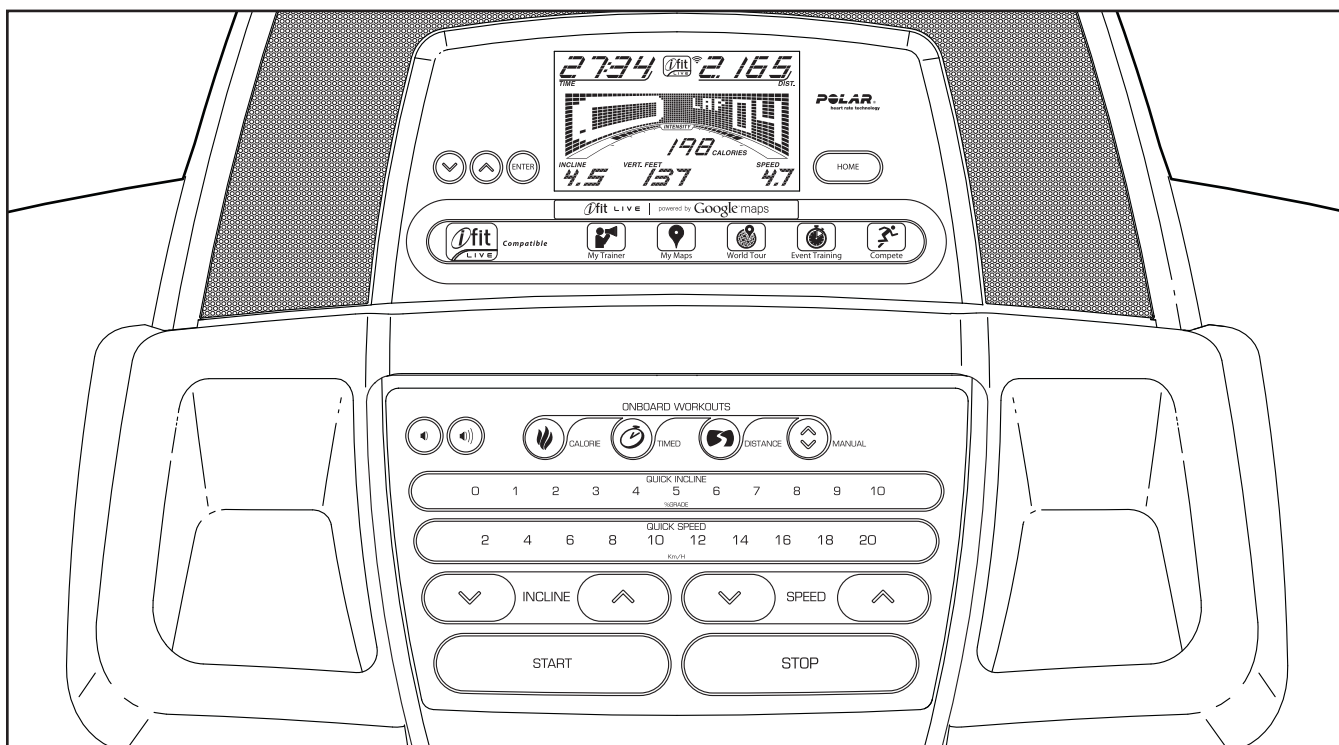



DIAGRAMMA CONSOLLE

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Individuare le avvertenze in Inglese sulla consolle. Le stesse avvertenze in altre lingue si trovano nel foglio etichette incluso. Applicare l'etichetta di avvertenza in Italiano sulla consolle.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli. Quando si utilizza la modalità manuale, si può modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace (vedere pagina 15).

La consolle offre inoltre quindici allenamenti predefiniti—(cinque per bruciare le calorie, cinque a tempo predefinito e cinque distanza). Ogni allenamento controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per consentire una sessione di allenamento efficace.

La consolle presenta inoltre una modalità iFit Live che consente al tapis roulant di comunicare con la rete wireless tramite un modulo opzionale iFit Live. Con la modalità iFit Live è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, tenere sotto controllo i risultati dei propri allenamenti, gareggiare con altri corridori e accedere a molte altre funzionalità. **Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com o telefonare al numero fornito nella prima di copertina del presente manuale.**

Mentre ci si allena l'impianto stereo della consolle consente di ascoltare la propria musica preferita o gli audio libri.

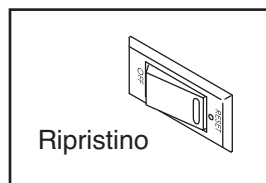
Per accendere il sistema, vedere pagina 18. **Per utilizzare la modalità manuale,** vedere pagina 18. **Per utilizzare un allenamento predefinito,** vedere pagina 20. **Per utilizzare un allenamento iFit Live,** vedere pagina 21. **Per utilizzare l'impianto stereo,** vedere pagina 22. **Per utilizzare la modalità informazioni,** vedere pagina 23.

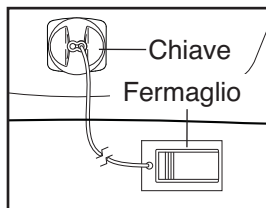
Nota: la consolle può visualizzare il sistema inglese o metrico. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata o per cambiare l'unità di misura consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23. Nota: per semplicità tutte le informazioni presenti in questa sezione fanno riferimento al sistema metrico.

IMPORTANTE: qualora sulla consolle siano presenti pellicole di plastica, rimuoverle. Al fine di evitare danni alla piattaforma scorrevole, indossare scarpe da ginnastica pulite durante l'uso del tapis roulant. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, centrarlo (vedere pagina 27).

ACCENSIONE DELL'ATTREZZO

IMPORTANTE: qualora il tapis roulant sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Collegare il cavo di alimentazione (vedere pagina 16). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio del tapis roulant vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore principale sulla posizione di ripristino [RESET].

IMPORTANTE: la consolle è dotata di un display in modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display si accende non appena si connette il cavo di alimentazione e si sposta l'interruttore principale in posizione di ripristino, la modalità demo è attivata. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP] per qualche secondo. Se i display rimangono accesi, consultare la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23 per disattivare la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio fissato alla chiave e attaccarlo alla cintura dei pantaloni. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo un istante, il display si illuminerà. **IMPORTANTE: in caso di emergenza la chiave può essere rimossa dalla consolle per il rallentamento e conseguente arresto del tapis roulant. Controllare il fermaglio facendo con attenzione alcuni passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. **Inserire la chiave nella consolle.**

   Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO sopra riportata.

2. **Selezionare la modalità manuale.**

   Premere il pulsante Manuale [MANUAL] sulla consolle. Se non si è collegati a iFit Live, si selezionerà automaticamente la modalità manuale.

3. **Avviare il nastro scorrevole.**

   Per avviare il nastro scorrevole, premere il tasto Avvio [START], il tasto aumenta Velocità [SPEED], o uno dei tasti a Scelta Rapida Velocità [QUICK SPEED] numerati dal 2 al 20.

   Qualora venga premuto il tasto Avvio o il tasto aumenta Velocità, il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/h. Durante l'allenamento, variare la velocità del nastro scorrevole nel modo desiderato premendo i pulsanti aumenta o diminuisci Velocità. Ogni volta che si preme uno di questi pulsanti, l'impostazione della velocità cambierà di 0,1 Km/h; mantenendo premuto il pulsante, la velocità varierà in incrementi di 0,5 Km/h. Nota: dopo aver premuto il pulsante, trascorreranno alcuni secondi prima che il nastro scorrevole raggiunga la velocità selezionata.

   Premendo uno dei pulsanti numerati a Scelta Rapida Velocità, il nastro scorrevole modificherà gradualmente la velocità fino a raggiungere quella impostata.

   Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante di Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio o il pulsante aumenta Velocità.

4. **Cambiare l'inclinazione del tapis roulant nel modo desiderato.**

   Per modificare l'inclinazione del tapis roulant, premere il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione [INCLINE] o uno dei pulsanti a Scelta Rapida Inclinazione [QUICK INCLINE] numerati. Ogni volta che si preme uno dei pulsanti, il tapis roulant regolerà l'inclinazione in base all'impostazione scelta.

5. **Seguire la progressione sui display.**

   Camminando o correndo sul tapis roulant, il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

   - Il tempo trascorso [TIME]
   - La distanza percorsa camminando o correndo [DISTANCE]
   - La matrice
   - La barra intensità esercizio [INTENSITY]
   - Il numero approssimativo di calorie bruciate [CALORIES]

- Il livello di inclinazione del tapis roulant [INCLINE]

- Il numero di metri in salita percorsi [VERT. FEET]

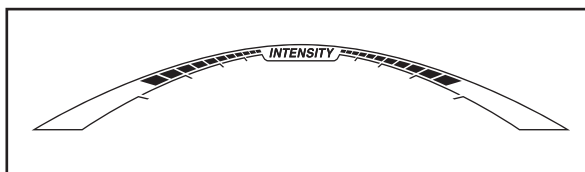
- La velocità del nastro scorrevole [SPEED]

- La frequenza cardiaca (vedere fase 6 in questa pagina) [PULSE]

La matrice dispone di varie linguette display. Premere il pulsante aumenta/diminuisci accanto al pulsante Invio [ENTER] fino a quando si visualizza la linguetta desiderata.

La linguetta Inclinazione visualizzerà un profilo delle impostazioni di inclinazione dell'allenamento. Al termine di ogni minuto si visualizzerà un nuovo segmento. La linguetta Velocità visualizzerà un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento. La linguetta la Mia Pista [MY TRAIL] visualizzerà una pista che rappresenta i 400 metri. Mentre ci si allena il rettangolo bianco visualizzerà l'avanzamento. La linguetta la Mia Pista visualizzerà inoltre il numero di giri completati.

La linguetta Calorie [CALORIE] visualizzerà il numero approssimativo di calorie bruciate. L'altezza di ogni segmento rappresenta la quantità di calorie bruciate durante tale segmento.

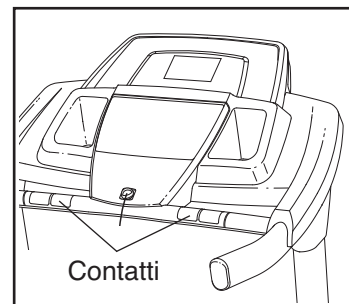
Mentre ci si allena la barra del livello intensità dell'allenamento indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.

Premere il pulsante Display Principale [HOME] per ritornare al menù di default (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23 per impostare il menù di default). Premere un'altra volta il pulsante Display principale, se necessario.

Quando un modulo iFit Live wireless è collegato, il simbolo wireless nella parte alta del display visualizzerà il livello del segnale wireless. Quattro archi indicano un segnale pieno.

Per resettare i display premere il pulsante di Arresto, rimuovere la chiave e successivamente reinserirla.

6. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Nota: se si utilizzano un cardiofrequenzimetro a impugnatura e uno a torace contemporaneamente, la consolle non visualizzerà la frequenza cardiaca in modo preciso. Per informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace, vedere pagina 15.

   Prima di usare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, togliere le protezioni di plastica trasparente dai contatti metallici presenti sulla barra del cardiofrequenzimetro. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.

   Per misurare la frequenza cardiaca, **posizionarsi sui poggia piedi** e impugnare la barra del cardiofrequenzimetro con il palmo delle mani rivolto verso i contatti metallici per circa dieci secondi; **non muovere le mani.** Una volta rilevate le pulsazioni nel display calorie si visualizzerà un cuore che lampeggerà in corrispondenza di ogni battito, appariranno uno o due trattini e poi si visualizzerà il valore della frequenza cardiaca. **Per una rilevazione più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per 15 secondi circa.**

7. **Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.**

   Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello minimo. L'inclinazione deve essere al minimo altrimenti quando il tapis viene richiuso potrebbe danneggiarsi.** Quindi, rimuovere la chiave dalla console e riporla in un luogo sicuro.

   Terminato l'uso del tapis roulant, spostare l'interruttore principale in posizione spenta [OFF] e scollegare il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di questa precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del tapis roulant.**

USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO

1. **Inserire la chiave nella consolle.**

   Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. **Selezionare un allenamento predefinito**

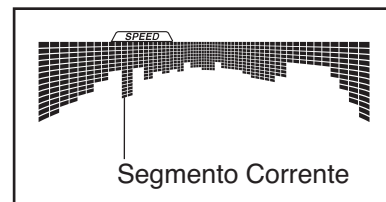
   Per selezionare un allenamento predefinito, premere il pulsante Calorie [CALORIE], il pulsante Tempo Predefinito [TIMED] o il pulsante Distanza [DISTANCE] ripetutamente fino a quanto l'allenamento desiderato appare sul display.

   Quando si seleziona un allenamento predefinito, il display visualizzerà la durata e il nome dell'allenamento. Inoltre nella matrice si visualizzerà un profilo delle velocità impostate per l'esercizio. Se si seleziona un allenamento distanza, invece della durata dell'allenamento sul display si visualizzerà la distanza percorsa camminando o correndo. Se si seleziona un allenamento per bruciare le calorie, il numero approssimativo di calorie che si bruceranno si visualizzerà sul nome dell'allenamento.

3. **Avviare l'allenamento.**

   Premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante aumenta Velocità [SPEED] per iniziare l'allenamento. Subito dopo aver premuto il pulsante, il tapis roulant regolerà automaticamente la prima velocità e inclinazione impostate per l'esercizio. Afferrare i corrimano e iniziare a camminare. Nota: se si seleziona un allenamento distanza, l'allenamento inizierà con un segmento di riscaldamento di tre minuti.

   Ogni programma è suddiviso in segmenti. Per ogni segmento sono state programmate una velocità e un'inclinazione predefinite. Nota: è possibile programmare la medesima velocità e/o inclinazione per più segmenti successivi.

   Durante l'allenamento i profili sulle linguette velocità e inclinazione visualizzeranno i progressi dell'utente. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità o l'inclinazione impostata per il segmento corrente. Alla fine di ogni segmento verranno emessi una serie di segnali acustici e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Se per il segmento successivo è stata programmata una velocità e/o inclinazione diversa, il tapis roulant regolerà automaticamente le nuove impostazioni. Nota: se si seleziona un allenamento distanza, il segmento successivo del profilo non lampeggerà sul display.

   L’esercizio continuerà in questo modo fino a quando lampeggia l’ultimo segmento del profilo nel display e termina l’ultimo segmento. Il nastro scorrevole quindi rallenterà e si fermerà. Nota: se si seleziona un allenamento distanza, l'allenamento terminerà con un segmento di riscaldamento di tre minuti.

   Nota: le calorie da bruciare rappresentano una stima del numero di calorie che l'utente brucerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie bruciate dipenderà dal peso dell’utente. Inoltre, qualora velocità o inclinazione del tapis roulant vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie bruciate varierà.

Se in qualsiasi momento dell'allenamento la velocità o l'inclinazione impostate risultassero eccessive o insufficienti, è possibile sovrascriverle manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione [INCLINE]. **Tuttavia quando il segmento di allenamento successivo inizia, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per il segmento successivo.**

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Avvio o il pulsante aumenta Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 2 Km/h. Quando il segmento successivo del programma di allenamento inizia, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione impostate per il segmento successivo.

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere fase 5 alle pagine 18 e 19. Se è stato selezionato un allenamento calorie o a tempo predefinito, il display visualizzerà il tempo restante invece del tempo trascorso.

5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere fase 6 a pagina 19.

6. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

Vedere fase 7 a pagina 19.

USO DI UN ALLENAMENTO IFIT LIVE

1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. Inserire il modulo iFit Live nella consolle.

Per utilizzare un allenamento iFit Live, inserire il modulo iFit Live nella consolle. Per acquistare il modulo iFit Live in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com o telefonare al numero fornito nella prima di copertina del presente manuale. È necessario disporre di un modulo iFit Live per utilizzare un allenamento iFit Live.

Nota: per utilizzare un modulo iFit Live, è necessario avere accesso a un computer con connessione a internet e porta USB. Ed essere registrati su iFit.com. Per utilizzare un modulo iFit Live wireless è inoltre necessario disporre della propria rete wireless, mediante router 802.11b con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

3. Selezionare un utente.

Se è registrato più di un utente è possibile selezionare l'utente tramite la schermata principale di iFit Live. Premere i pulsanti aumenta/diminuisci che si trovano accanto al pulsante Invio [ENTER] per selezionare l'utente.

4. Selezionare un allenamento iFit Live.

Per selezionare un allenamento iFit Live premere uno dei cinque pulsanti iFit Live. Prima di scaricare l'allenamento è necessario aggiungere l'allenamento alla lista personale su www.iFit.com.

Premere il pulsante iFit Live per scaricare l'allenamento successivo presente nella lista personale. Premere il pulsante il Mio Allenatore [MY TRAINER], il pulsante le Mie Mappe [MY MAPS], il pulsante Giro del Mondo [WORLD TOUR] o il pulsante Allenamento Gara [EVENT TRAINING] per scaricare l'allenamento successivo di questo tipo nella lista personale. Premere il pulsante Competizione [COMPETE] per gareggiare in un corsa precedentemente programmata. Per maggiori informazioni sugli allenamenti iFit Live si prega di consultare il sito www.iFit.com.

Quando si seleziona un allenamento iFit Live, il display visualizzerà la durata dell'allenamento, la distanza percorsa camminando o correndo e il numero approssimativo di calorie che si bruceranno. Il display può anche visualizzare il nome dell'allenamento. Se si seleziona un allenamento competizione, il display visualizzerà un conto alla rovescia dall'inizio della corsa.

5. Avviare l'allenamento.

Vedere fase 3 a pagina 20.

Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'esercizio. È possibile selezionare un'impostazione audio per il proprio personal trainer (vedere la sezione MODALITÀ INFORMAZIONI a pagina 23).

Per terminare l'allenamento in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riprendere l'allenamento, premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante aumenta Velocità [SPEED]. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità impostata per il primo segmento dell'allenamento. Quando il segmento successivo inizia, il tapis roulant regola automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.

6. Seguire la progressione sui display.

Vedere la fase 5 alle pagine 18 e 19.

La linguetta la Mia Pista [MY TRAIL] visualizzerà una mappa della pista che si sta percorrendo camminando o correndo o visualizzerà una pista e il numero di giri fatti.

Durante un allenamento competizione, la linguetta Competizione [COMPETE] visualizzerà i progressi fatti durante la gara. Mentre si gareggia, la linea superiore della matrice visualizzerà a che punto della gara l'utente è arrivato. Le altre linee mostreranno i quattro maggiori avversari. La fine della matrice rappresenta la fine della gara.

7. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere fase 6 a pagina 19.

8. Una volta terminato l'esercizio, rimuovere la chiave dalla consolle.

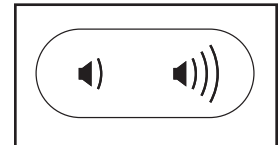
Vedere fase 7 a pagina 19.

Per maggiori informazioni sulla modalità iFit Live consultare il sito www.iFit.com.

USO DELL'IMPIANTO STEREO

Per riprodurre musica o audio libri dagli altoparlanti dell'impianto stereo della consolle, è necessario collegare il lettore MP3, il lettore CD o altro lettore audio personale alla consolle mediante la presa MP3.

Per utilizzare la presa MP3, localizzare il cavo audio e inserirlo nella presa MP3. Quindi, inserire il cavo audio nella presa del lettore MP3 o del lettore CD o di altro lettore audio personale. **Accertare che il cavo audio sia completamente inserito.**

Quindi premere il pulsante Riproduzione [PLAY] sul lettore MP3, CD, o altro lettore audio personale. Regolare il volume sul dispositivo audio personale o premere il pulsante aumenta/diminuisci volume sulla consolle.

Qualora si utilizzi un lettore CD personale e il CD salti posizionarlo sul pavimento o su altra superficie piana invece che sulla consolle.

MODALITÀ INFORMAZIONI

La consolle è dotata di una modalità informazioni che memorizza le informazioni d'uso del tapis roulant e permette di personalizzare le impostazioni della consolle.

Per selezionare la modalità informazioni, mantenere premuto il pulsante di Arresto [STOP], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante di Arresto. Quando si seleziona la modalità informazioni si visualizzeranno le seguenti informazioni:

Il display Tempo [TIME] mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.

Il display Distanza [DISTANCE] mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il nastro scorrevole ha effettuato.

La sezione inferiore del display visualizzerà lo stato di un modulo iFit Live. Se il modulo iFit Live wireless è collegato, il display visualizzerà la seguente dicitura *WIFI MODULE* (modulo wifi) Se è collegato un modulo USB, il display visualizzerà la seguente dicitura *USB/SD MODULE* (modulo usb/sd). Se non è stato collegato alcun modulo, il display visualizzerà la seguente dicitura *NO IFIT MODULE* (nessun modulo ifit).

La matrice visualizzerà l'unità di misura selezionata. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante Invio [ENTER] o aumenta Velocità [SPEED]. Per visualizzare la distanza in chilometri, selezionare *METRIC* (metrico). Per visualizzare la distanza in miglia, selezionare *ENGLISH* (inglese).

Premere il pulsante diminuisci accanto al pulsante Invio. La consolle è dotata di un display in modalità demo da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Quando la modalità demo è accesa, la console funzionerà normalmente quando si inserisce la spina nella corrente; spostare l'interruttore principale in posizione di ripristino e inserire la chiave nella console. Tuttavia, se si toglie la chiave il display resterà acceso anche se i pulsanti non funzioneranno. Se è attivata la modalità demo, nella matrice si visualizzerà la parola *ON* (Acceso). Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante Invio o il pulsante diminuisci Velocità.

Premere il pulsante diminuisci accanto al pulsante Invio. Il display visualizzerà inoltre il livello di contrasto del display. Premere i pulsanti aumenta/diminuisci Inclinazione [INCLINE] per regolare il contrasto.

Se è collegato un modulo iFit Live wireless, premere il pulsante diminuisci accanto al pulsante Invio per visualizzare lo stato della voce del personal trainer. Per attivare/disattivare la voce del personal trainer, premere il pulsante Invio.

Se è collegato un modulo iFit Live wireless, premere il pulsante diminuisci accanto al pulsante Invio per visualizzare il menù di default. Il menù di default si visualizzerà quando si inserisce la chiave nella consolle o quando si preme il pulsante Display Principale [HOME]. Premere il pulsante Invio ripetutamente per selezionare la schermata principale manuale o la schermata principale iFit Live come menù di default.

Se è collegato un modulo iFit Live wireless, premere il pulsante diminuisci accanto al pulsante Invio per visualizzare lo stato del modulo iFit Live. Premere il pulsante Invio per controllare lo stato di un modulo iFit Live. Se il modulo iFit Live wireless è collegato, il display visualizzerà la seguente dicitura *WIFI STATUS* (stato wifi) Se è collegato un modulo USB, il display visualizzerà la seguente dicitura *USB STATUS* (stato usb) Se non è stato collegato alcun modulo, il display visualizzerà la seguente dicitura *NO MODULE DETECTED* (nessun modulo rilevato).

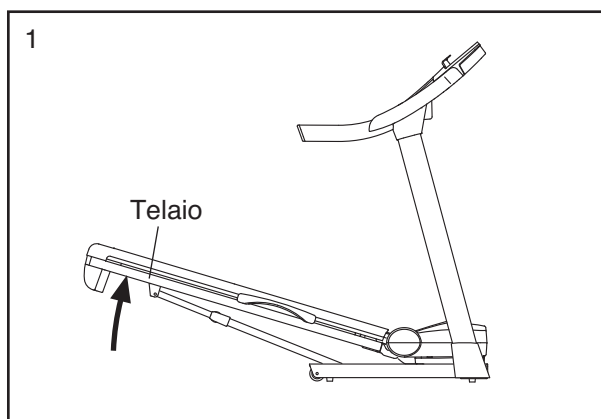
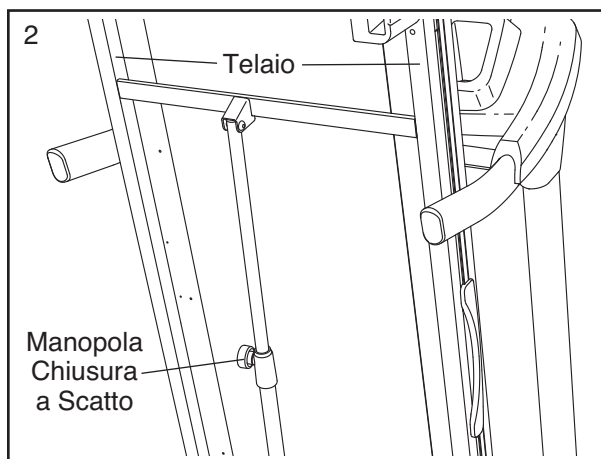
Se è collegato un modulo iFit Live wireless, premere il pulsante diminuisci accanto al pulsante Invio per trasferire i dati. Per inviare e ricevere allenamenti, schede di allenamenti e aggiornamenti premere il pulsante Invio. Una volta terminata la procedura sul display si visualizzerà la dicitura *TRANSFERS DONE* (trasferimento eseguito).

Per uscire dalla modalità informazioni, togliere la chiave dalla consolle.

PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

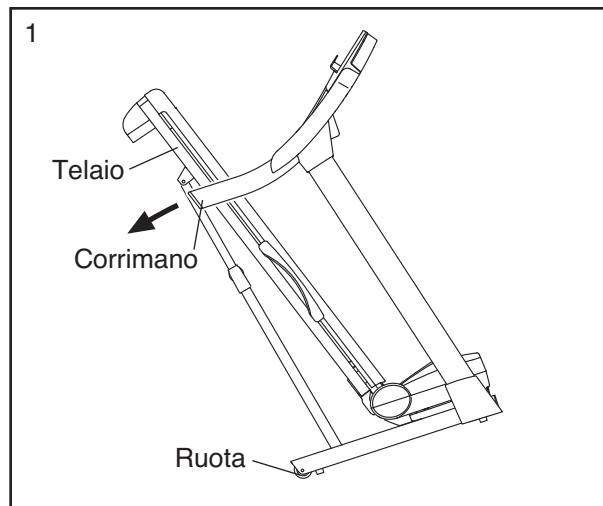
PIEGATURA DEL TAPIS ROULANT

Per non danneggiare il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione più bassa prima di piegaturlo. Rimuovere la chiave e disinserire il cavo di alimentazione. ATTENZIONE: è necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 20 kg per alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.

1. Mantenere saldamente il telaio metallico nella posizione mostrata dalla freccia sottostante. **ATTENZIONE: non reggere il telaio dai poggia piedi in plastica. Piegare le gambe e mantenere la schiena diritta.**

2. Sollevare il telaio fino a quando la manopola di chiusura a scatto non si blocca nella posizione di immagazzinaggio. **ATTENZIONE: accertare che le manopole di chiusura a scatto si blocchino.**

Posizionare un tappetino sotto il tapis roulant al fine di proteggere il pavimento o la moquette. Tenere lontano il tapis roulant dalla luce solare diretta. Non conservare il tapis roulant in luoghi soggetti a temperature superiori ai 30° C.

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Per spostare il tapis roulant, prima chiuderlo nel modo indicato a sinistra. **ATTENZIONE: accertare che la manopola di chiusura a scatto sia fissata in posizione di immagazzinaggio. Lo spostamento del tapis roulant potrebbe richiedere due persone.**

1. Afferrare il telaio e uno dei corrimano e collocare un piede contro una delle ruote.

2. Tirare indietro tramite il corrimano fino a quando il tapis roulant scorrerà sulle ruote e spostarlo delicatamente nella posizione desiderata. **ATTENZIONE: non spostare il tapis roulant senza averlo richiuso, non tirare dal telaio e non spostare il tapis roulant su una superficie irregolare.**

3. Mettere un piede contro la ruota e abbassare delicatamente il tapis roulant.

APERTURA DEL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. **Vedere disegno 2.** Reggere l'estremità superiore del telaio del tapis roulant con la mano destra. Tirare la manopola di chiusura a scatto verso sinistra; se necessario spingere leggermente in avanti il telaio. Ruotare il telaio verso il basso di alcuni centimetri e allentare la manopola di chiusura a scatto.

2. **Vedere disegno 1 a sinistra.** Tenere il telaio saldamente con entrambe le mani, e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE: non reggere il telaio dai poggia piedi in plastica e non far cadere il telaio. Piegare le gambe e mantenere la schiena diritta.**

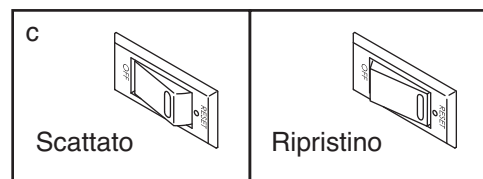
LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi riscontrabili nel tapis roulant sono risolvibili attenendosi alle istruzioni descritte di seguito. Individuare il problema riscontrato e seguire le istruzioni elencate. Qualora si rendesse necessaria ulteriore assistenza, consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: l'attrezzo non si accende

SOLUZIONE: a. Verificare che il cavo di alimentazione sia inserito in una presa con opportuna messa a terra (vedere a pagina 16). Se è necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, 1 mm² non più lunga di 1,5 m.

b. Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, verificare che la chiave sia inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore principale sul telaio del tapis roulant vicino al cavo alimentazione. Se l'interruttore principale sporge come indicato, l'interruttore principale è scattato. Per ripristinare l'interruttore principale, attendere cinque minuti poi riportarlo in posizione di ripristino.

PROBLEMA: l'attrezzo si spegne durante l'uso

SOLUZIONE: a. Controllare l'interruttore principale (si veda disegno sopra). Qualora l'interruttore principale sia scattato, attendere cinque minuti e poi riportarlo in posizione di ripristino.

b. Verificare che il cavo di alimentazione sia collegato. Se il cavo di alimentazione è collegato, scollegarlo, attendere cinque minuti e poi ricollegarlo nuovamente.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserire la chiave nella consolle.

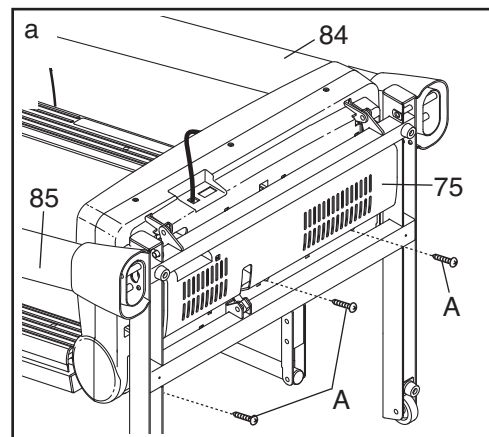
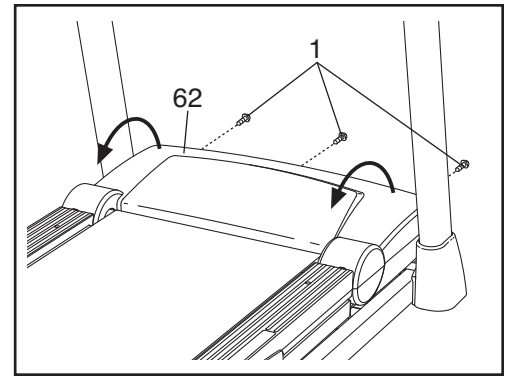
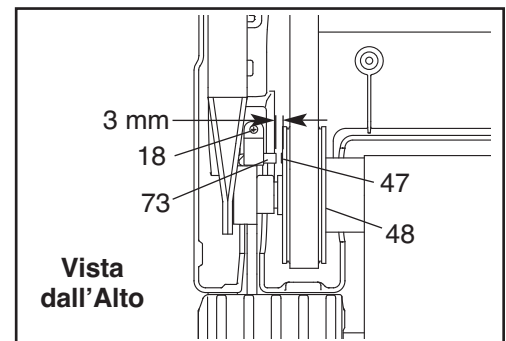
d. Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: il display della consolle rimane acceso una volta tolta la chiave dalla consolle

SOLUZIONE: a. La consolle è dotata di un display in modalità demo, da utilizzare se il tapis roulant viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che la modalità demo è accesa. Per spegnere la modalità demo, tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] per alcuni secondi. Se il display rimane ancora acceso, consultare MODALITÀ INFORMAZIONE a pagina 23 per spegnere la modalità demo.

PROBLEMA: i display della consolle non funzionano correttamente

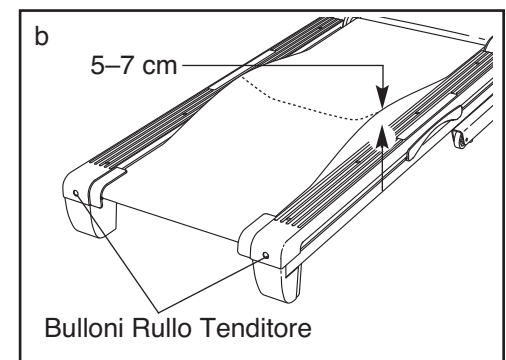
SOLUZIONE: a. Rimuovere la chiave dalla consolle e scollegare il cavo di alimentazione. Con l'aiuto di un'altra persona, inclinare con cautela i Montanti (84, 85). Dovrebbero essere presenti tre Viti da #8 x 2" (A) sul fondo del Pannello Bombato (75). Nel caso fossero presenti, rimuoverle. Nota: è necessario un cacciavite Phillips lungo almeno 13 cm.

Poi sollevare i Montanti (84, 85).

Rimuovere le tre Viti da #8 x 3/4" (1) ed estrarre con cautela la Calotta Motore (62) ruotandola.

Individuare il Commutatore (73) e il Magnete (47) sul lato sinistro della Puleggia (48). Ruotare la Puleggia fino a che il Magnete è allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di circa 3 mm fra Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite con Taglio a Croce da #8 x 3/4" (18), spostare leggermente il Commutatore e serrare nuovamente la Vite. Rimontare la Calotta Motore (non raffigurata) con le Viti da #8 x 3/4". Se necessario, rimontare le Viti da #8 x 2". Far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti per controllare che la velocità venga letta correttamente.

PROBLEMA: l'inclinazione del tapis roulant non si modifica correttamente

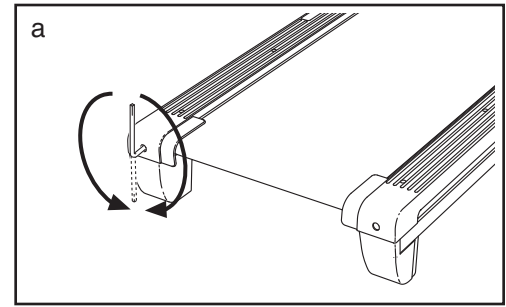
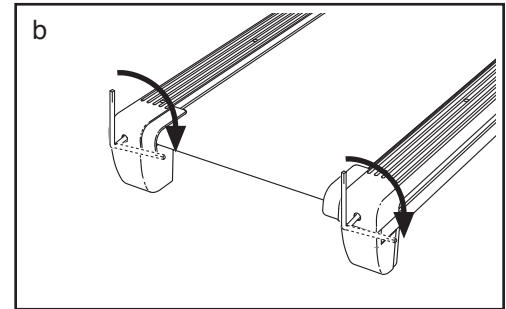
SOLUZIONE: a. Tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] e il pulsante aumenta Velocità [SPEED], inserire la chiave nella consolle e poi rilasciare il pulsante Arresto e il pulsante aumenta Velocità. Premere il pulsante Arresto, quindi il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione [INCLINE]. Il tapis roulant si solleverà automaticamente al massimo livello d'inclinazione e poi ritornerà al livello minimo. Questa operazione ricalibrerà il sistema di inclinazione. Se l'inclinazione non si calibra, premere nuovamente il pulsante Arresto, quindi premere nuovamente il pulsante aumenta o diminuisci Inclinazione. Una volta calibrata l'inclinazione, rimuovere la chiave dalla consolle.

PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Qualora si renda necessaria una prolunga, utilizzarne una a tre poli, da 1 mm², di lunghezza non superiore a 1,5 m.

b. Qualora il nastro scorrevole sia eccessivamente teso, le prestazioni del tapis roulant potrebbero risultare compromesse e il nastro danneggiato. Rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso antiorario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.

c. Qualora il tapis roulant continui a rallentare mentre si cammina, vedere la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: **il nastro scorrevole è scentrato o slitta quando viene utilizzato**

SOLUZIONE: a. **Se il nastro scorrevole è scentrato,** rimuovere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE. Qualora il nastro scorrevole si sia spostato a sinistra,** utilizzare la chiave esagonale per ruotare il bullone sinistro del rullo tenditore in senso orario di mezzo giro; **qualora il nastro scorrevole si sia spostato a destra,** ruotare il bullone sinistro in senso antiorario di mezzo giro. Prestare attenzione a non tendere troppo il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è centrato.

b. **Se il nastro scorrevole slitta quando viene utilizzato** togliere la chiave e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.** Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambi i bulloni del rullo tenditore in senso orario di 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è tensionato opportunamente, dovrebbe essere possibile sollevare ogni lato del nastro di 5–7 cm dalla piattaforma scorrevole. Prestare attenzione a mantenere centrato il nastro scorrevole. Quindi, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere la procedura fino a quando il nastro scorrevole è opportunamente tensionato.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra "zona di allenamento." Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Bruciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati semplici*. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia *grassi accumulati*. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

Esercizio Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima la numero più alto della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizi nella Zona di Allenamento—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei vari esercizi di stretching di base è mostrata qui a destra. Durante lo stretching muoversi lentamente senza mai dondolare.

1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

2. Stretching del Bicipite Femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di voi e appoggiarla contro la coscia interna della gamba stesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba stesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare e inguine.

3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

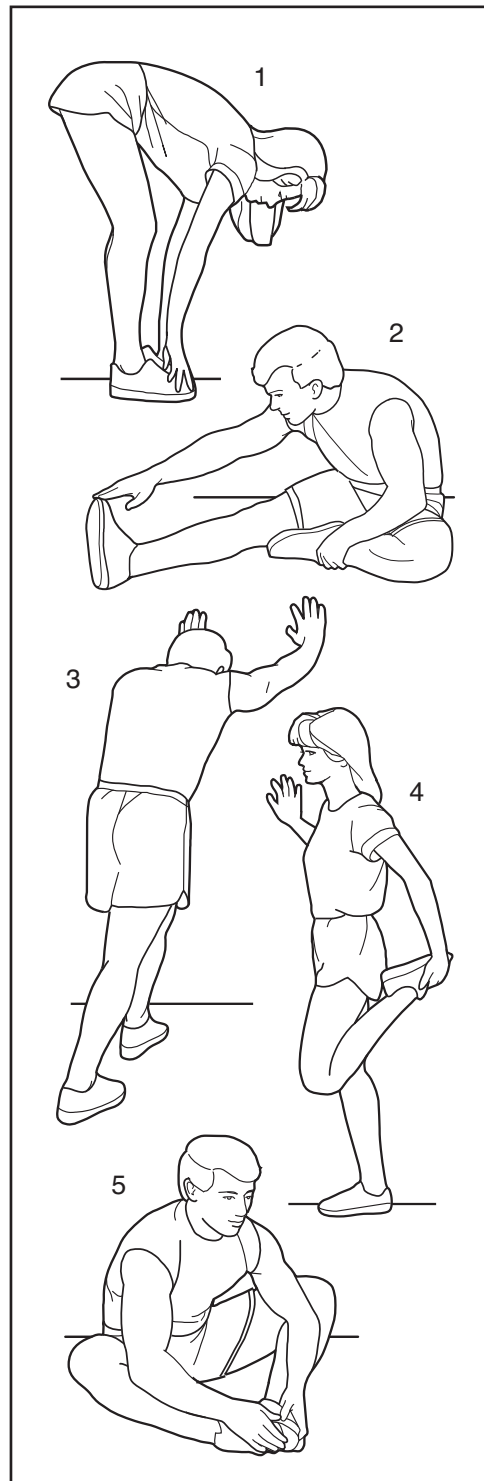
4. Stretching Quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, afferrare il piede esterno (rispetto alla parete) e piegando la gamba portare il tallone contro il gluteo. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5. Stretching dell'Interno Coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

ELENCO PEZZI—Nº del Modello PETL10810.0

R0810A

Per identificare i pezzi elencati di seguito, consultare il DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale.

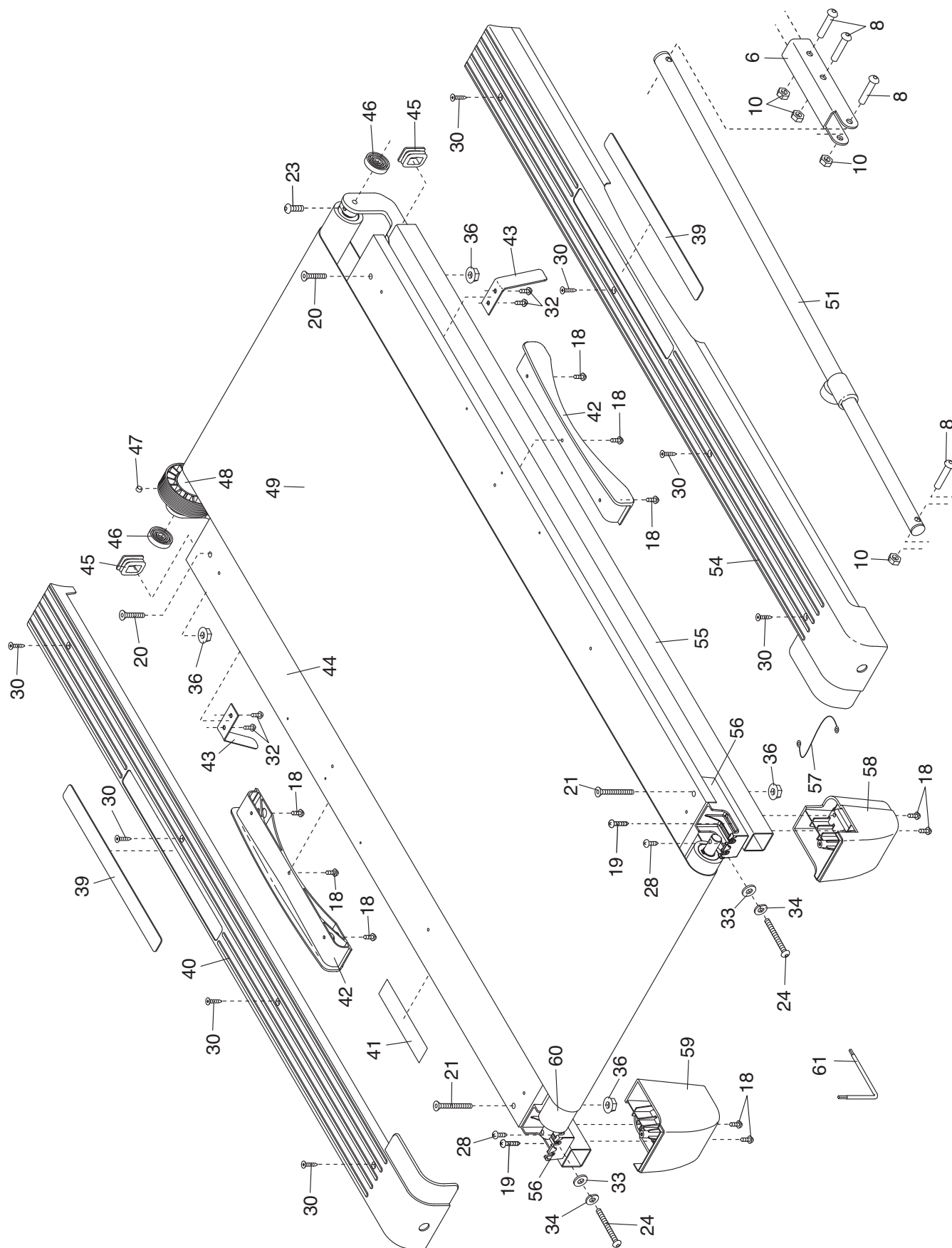
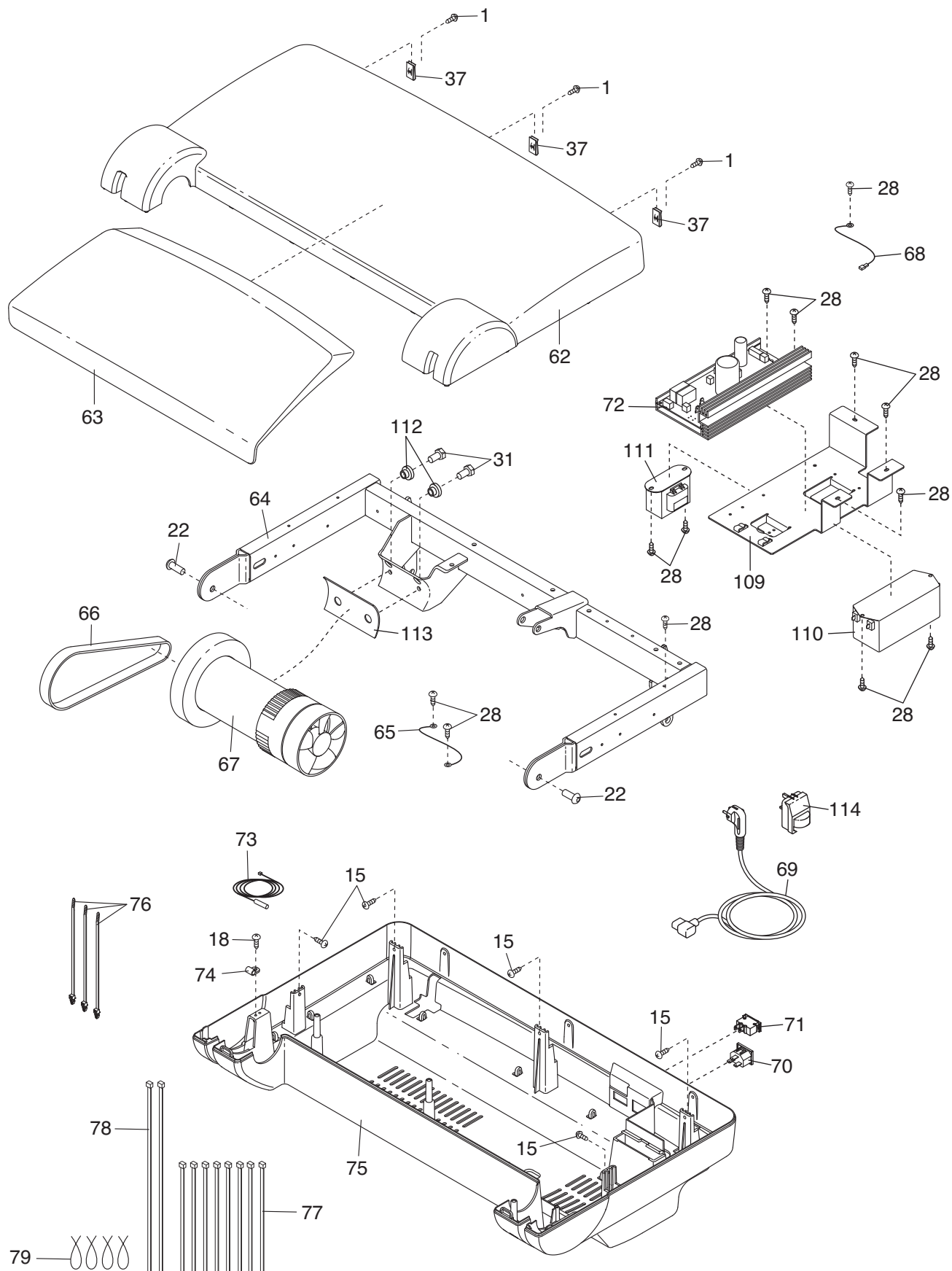
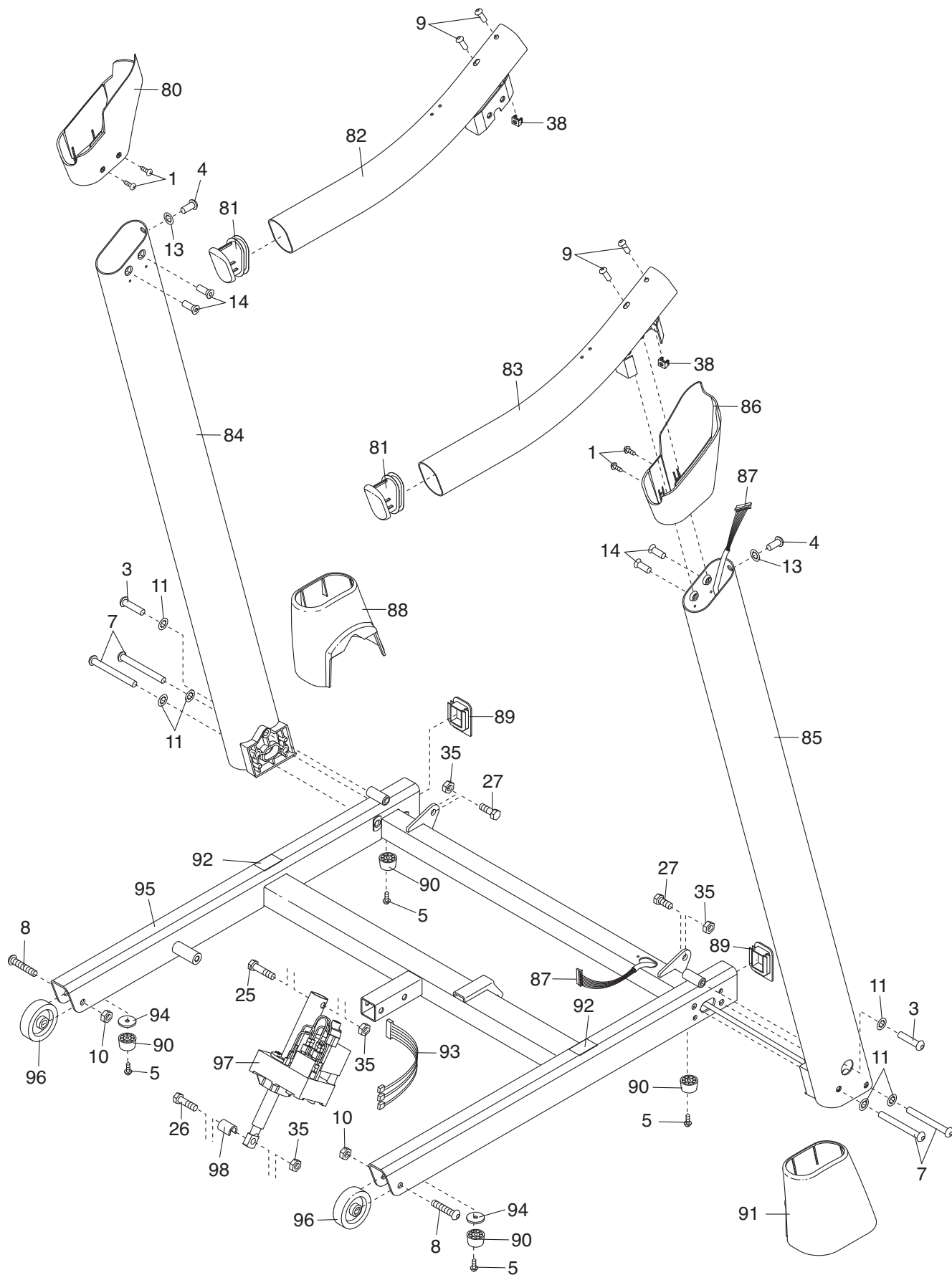
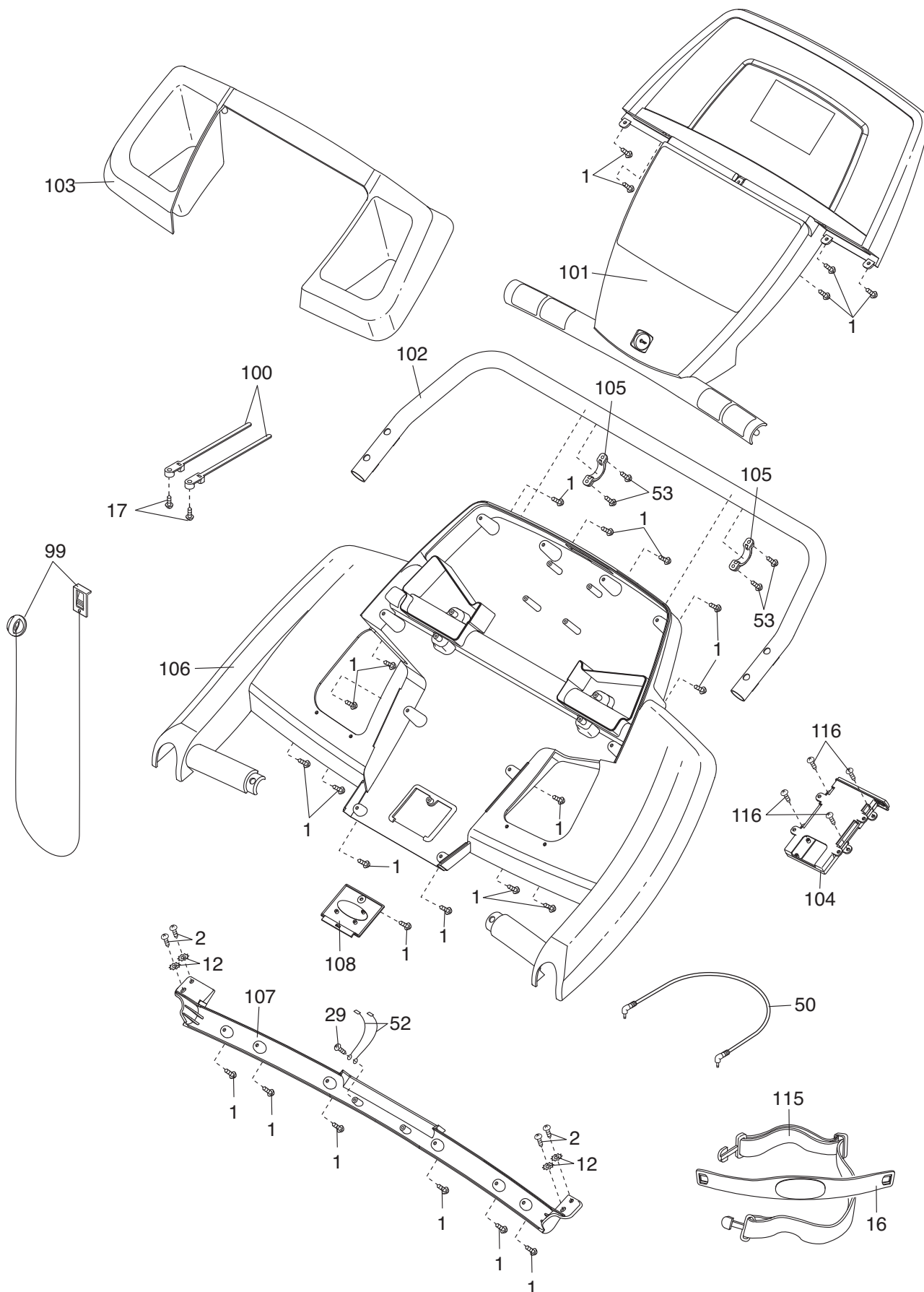
N°	Qtà.	Descrizione
1	33	Vite da #8 x 3/4"
2	4	Vite da #10 x 3/4"
3	2	Bullone Autobloccante da 3/8" x 1 1/2"
4	2	Bullone Autobloccante da 5/16" x 1"
5	4	Vite Autoforante da #8 x 1"
6	1	Staffa Chiusura a Scatto
7	4	Bullone Autobloccante da 3/8" x 4"
8	6	Bullone da 3/8" x 2"
9	4	Bullone Autobloccante da 1/4" x 1"
10	6	Dado da 3/8"
11	6	Rondella a Stella da 3/8"
12	4	Rondella a Stella da #10
13	2	Rondella a Stella da 5/16"
14	4	Bullone Autobloccante a Testa Piana da 5/16" x 1"
15	5	Vite Autoforante da #8 x 3/4"
16	1	Cardiofrequenzimetro a Torace
17	2	Vite da #8 x 1/2"
18	11	Vite con Taglio a Croce da #8 x 3/4"
19	2	Vite da #8 x 1 1/2"
20	2	Bullone da 5/16" x 1 1/2"
21	2	Bullone da 5/16" x 3 5/8"
22	2	Bullone da 3/8" x 1"
23	1	Bullone da 1/4" x 1"
24	2	Bullone Rullo Tenditore
25	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"
26	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"
27	2	Bullone da 3/8" x 3/4"
28	15	Vite Tornita da #8 x 1/2"
29	1	Vite di Messa a Terra da #8 x 1/2"
30	8	Vite da #12 x 1 1/4"
31	2	Bullone Motore
32	4	Vite Guida Nastro da #8
33	2	Rondella da 1/4"
34	2	Rondella Grower da 1/4"
35	4	Controdado da 3/8"
36	4	Dado Flangia da 5/16"
37	3	Fermaglio Calotta
38	2	Dado a Gabbia da 5/16"
39	2	Etichetta Poggia Piedi
40	1	Poggia Piedi Sinistro
41	1	Etichetta d'Avvertenza Chiusura a Scatto
42	2	Ammortizzatore Piattaforma
43	2	Guida Nastro
44	1	Piattaforma Scorrevole
45	2	Cappuccio Telaio
46	2	Distanziatore Telaio
47	1	Magnete
48	1	Rullo Anteriore/Puleggia
49	1	Nastro Scorrevole
50	1	Cavo Audio
51	1	Chiusura a Scatto Immagazzinaggio
52	2	Cavo di Messa a Terra Consolle
53	4	Vite da #8 x 1"
54	1	Poggia Piedi Destro
55	1	Telaio
56	2	Staffa Rotella
57	1	Cavo Messa a Terra Rullo
58	1	Piedino Posteriore Destro
59	1	Piedino Posteriore Sinistro
60	1	Rullo Tenditore
61	1	Chiave Esagonale
62	1	Calotta Motore
63	1	Calotta Decorativa
64	1	Telaio Sollevamento
65	1	Cavo Messa a Terra Telaio Sollevamento
66	1	Cinghia Motore Trasmissione
67	1	Motore Trasmissione
68	1	Cavo Messa a Terra Dispositivo di Controllo
69	1	Cavo di Alimentazione
70	1	Presa
71	1	Interruttore Principale
72	1	Unità di Controllo
73	1	Commutatore
74	1	Morsetto Commutatore
75	1	Pannello Bombato
76	3	Fascetta Cavo
77	8	Fascetta da 8"
78	2	Fascetta da 15"
79	4	Fascetta Sganciabile
80	1	Copri Montante Sinistro
81	2	Cappuccio Corrimano
82	1	Corrimano Sinistro
83	1	Corrimano Destro
84	1	Montante Sinistro
85	1	Montante Destro
86	1	Copri Montante Destro
87	1	Cavo Montante
88	1	Copri Base Sinistro
89	2	Cappuccio Base
90	4	Piedino Base
91	1	Copri Base Destro
92	2	Etichetta d’Attenzione
93	1	Cavo Inclinazione
94	2	Distanziatore Piedino Base
95	1	Base

N°	Qtà.	Descrizione
96	2	Ruota
97	1	Motore Inclinazione
98	1	Distanziatore Motore Inclinazione
99	1	Chiave/Fermaglio
100	2	Fascetta Cavo
101	1	Consolle
102	1	Telaio Consolle
103	1	Portaoggetti
104	1	Vano Modulo
105	2	Morsetto Consolle
106	1	Base Consolle
107	1	Barra Trasversale
108	1	Portello di Accesso
109	1	Staffa Componenti Elettronici
110	1	Filtro
111	1	Trasformatore
112	2	Boccola Motore
113	1	Isolatore Motore
114	1	Adattatore Cavo di Alimentazione
115	1	Fascia Toracica Cardiofrequenzimetro
116	4	Vite Modulo da #8 x 1/2"
*	–	Manuale d’Istruzioni

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d’istruzioni per informazioni relative all’ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

DISEGNO ESPLOSO A—Nº del Modello PETL10810.0 R0810A

DISEGNO ESPLOSO B—Nº del Modello PETL10810.0 R0810A

DISEGNO ESPLOSO C—Nº del Modello PETL10810.0 R0810A

DISEGNO ESPLOSO D—Nº del Modello PETL10810.0 R0810A

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

Nº Pezzo 295458 R0810A